

بعض المتغيرات المعرفية والشخصية

المساهمة في السعادة

د/ عبدالله جاد محمود

مقدمة :

لسنوات طويلة ظل مجال البحث في الصحة النفسية مهتما بقضايا اضطرابات السلوك ، وأساليب مساعدة الأفراد على تخفيف حدة هذه الاضطرابات وما يصاحبها من مشكلات وأساليب غير فعالة في مواجهة الضغوط والمشكلات ، ومع ظهور الاتجاه المعرفي في تفسير الاكتئاب واضطرابات السلوك ، تنبه الباحثون إلى أهمية الدور الذي يلعبه أسلوب تفكير الفرد في إصابته بالاكتئاب أو التخفيف من حدته ، ونتج عن هذا التوصل إلى حقيقة أن تعديل أسلوب تفسير الفرد للأحداث يسهم إلى حد كبير في الوقاية من الإصابة بالاكتئاب أو التخلص منه بدرجة تفوق تأثير تعريض الفرد لخبرات إيجابية سارة ، وتشير أدبيات الاتجاه المعرفي إلى أن دور التفكير في اضطرابات السلوك يفوق دور تعرض الفرد لأحداث حياتية سلبية ومن هذه النقطة بدا اهتمام العديد من العلماء ، وخاصة سيلجمان Seligman، دينر Diener ، اليس Ellis ، بيك Beck، بترسون Petarson بالتعرف على تأثير التفكير على الحالة المزاجية والسلوكية للأفراد .

ويرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن التدعيمات التي يتلقاها الفرد من البيئة الخارجية قد تسهم في تخفيض المشاعر السلبية ، ولكن لا توجد أدلة علمية قوية حول دورها في تعديل المشاعر السلبية إلى إيجابية ، وفي المقابل توجد أدلة علمية حول دور تعديل التفكير والمعارف ليس فقط في تخفيض المشاعر السلبية بل والارتقاء بالحالة المزاجية للفرد إلى الوجدان الإيجابي (Richard , 1994)

ومن منطلقات الاتجاه المعرفي في تفسير الاضطرابات السلوكية ، نجد علم النفس الإيجابي قد تحلل من الاهتمام بالاضطرابات السلوكية وطرق تخفيفها ، إلى الاهتمام بالنواحي الإيجابية في حياة الأفراد وكيفية تنميتها وتطويرها للوصول بأساليب حياة الأفراد إلى معايير الجودة السلوكية والشعور بطيب الحياة والمساهمة الإيجابية في

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية النوعية - جامعة المنصورة .

بناء حياة أكثر أمنا وطمأنينة ، فالإنسان الإيجابي النشط والذي يشعر بالسعادة يكون أكثر عطاء وإثراء للحياة وأكثر دما وعونا للآخرين في محيط الأسرة والعمل ، واهتمت دراسات عديدة بالتعرف على الأهمية الإيجابية لسعادة الفرد على نفسه وعلى الآخرين ، فمرتقعو السعادة لديهم أساليب مواجهة إيجابية في التعامل مع الأزمات والضغط (Rim, 1993) ، يكونون أكثر دما للآخرين وتعاطفا وتقديرا لحالتهم المزاجية والتوحد معها (Furnham & Christoforou, 2007) ، يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصحة الجسمية والنفسية (Roysamb et al , 2003) ، لديهم قدرة مرتفعة على تحمل الضغوط و ميول لحلول المشكلات بطرق إبداعية و شعور مرتفع بالتحكم في أحداث الحياة والسيطرة عليها ، وأقل تأثرا بالمضايقات والأمر المزعجة (Rigby & Huebner, 2005:91) .

وقد شهدت السنوات الأخيرة تقدما في البحث عن الأسباب التي تجعل بعض الأفراد أكثر سعادة من الآخرين ، والتعرف على العوامل التي تؤثر في سعادة الأفراد ، ولماذا ما يسعدنا ليس بالضرورة يسعد الآخرين ، ولعل هذا التوجه تحديدا نقل الاهتمام بالسعادة من الزاوية الفلسفية إلى النواحي التجريبية في علم النفس (Griffin , 140: 2007) ، ويشير كل من (Harris & Lightsey, 2005:409) إلى أن اهتمامات علم النفس بالسعادة تكمن في الإجابة على السؤال الآتي بطريق علمية : ما السعادة ؟ ، وما محددها ؟ فنظرة الفلاسفة إلى السعادة لم تتم كثيرا ولم تزودنا بمعلومات كافية حول عوامل سعادة الأفراد ، فتكاد تتطابق نظرة الفلاسفة للسعادة حول المعنى والهدف من حياة الإنسان ، وأهمية هذا في السعادة قد تحققت منه العديد من الدراسات النفسية والتي أكدت على أهمية أن يكون للإنسان هدف يسعى لتحقيقه (McGregor & Little, 1998:494) .

وللإجابة عن سؤال ماهية السعادة ، بعيدا عن الاتجاه الفلسفي ، فقد اهتمت الدراسات النفسية بالتعرف على كون السعادة حالة أم سمة تشكل درجة استعداد الفرد للسعادة ، فدللت نتائج العديد من الدراسات إلى أن السعادة تعد حالة ، وتعد سمة . فالسعادة كحالة ترتبط بأحداث الحياة بدرجة أعلى من ارتباطها بعوامل التفكير أو الشخصية وأن السعادة كسمة ترتبط بعوامل الشخصية والتفكير بدرجة أعلى من ارتباطها بأحداث الحياة ، فأحداث الحياة ترتبط بالجانب الوجداني للسعادة والذي عادة

ما يكون أقل استقرارا لدى الفرد (Eid & Diener , 1999: 663) ، وتوجد أيضا أدلة علمية على كون السعادة سمة تمثل استعدادا للفرد ، فذوو الاستعداد المرتفع للسعادة عادة يفكرون بطريقة تبهجهم ، كما يبحثون عن المواقف التي تجلب لهم السعادة والسرور ، وفي المقابل نجد أن منخفضي الاستعداد للسعادة يبحثون عن المتاعب وكل ما يثير لديهم الضيق والتوتر ، وللتحقق من الاستعداد للسعادة اهتمت بعض الدراسات بالتعرف على دور العامل الجيني في السعادة ، من خلال دراسة مستويات وارتباطات السعادة والعوامل المؤثرة عليها لدى عينات من التوائم المتماثلة وغير المتماثلة وأظهرت النتائج أن ارتباطات السعادة بين التوائم المتماثلة أعلى من ارتباطاتها بين التوائم غير المتماثلة وأن ارتباط عوامل الشخصية بالسعادة لدى التوائم المتماثلة أعلى من ارتباطها بالسعادة بين التوائم غير المتماثلة (Roisamb et al , 2003) (Johnson & Krueger, 2006) •

ولعل التطور الملحوظ في فهم السعادة تمثل في توافق نتائج الدراسات النفسية حول مفهوم السعادة ، والمتتبع للدراسات في هذا المجال لا يكاد يرصد تباينا بين الباحثين حول مفهوم السعادة وعلاماتها فقد أجمعت العديد من الدراسات النفسية ، ومنها (Eid & Diener , 1999) (Zheng, Sang & Lin, 2004) (Vittorio & Patrizia, 2005) على أن للسعادة مكونين رئيسيين هما :

١- المكون المعرفي ويتمثل في الرضا عن الحياة ، والتي تعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه و توفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الإنجاز ، تحقيق الذات ، الدخل ، الصحة ، الأسرة ، الأبناء ، الزواج ، الأصدقاء الجيران ، العلاقات)

٢- المكون الانفعالي ويتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور والاستمتاع واللذة وقد تم تصميم العديد من المقاييس النفسية لتقدير السعادة لدى الأفراد طبقا لهذا المفهوم ، وتوجد بعض المقاييس تم بناؤها بشكل مختلف مثل مقياس أكسفورد ومقياس مورس ، إلا أن التحليل العاملي لهذين المقياسين كشف عن حقيقة أن العوامل المكونة لهما لم تختلف كثيرا عن المكونات الرئيسة للسعادة •

وإذا كانت نتائج الدراسات النفسية شبه متفقة في تحديد مظاهر وعلامات السعادة ، فقد تباينت نتائجها بشكل واضح حول- نوعية وتقدير أهمية ومساهمة -

العوامل المؤثرة والمسببة لسعادة الفرد ، ويمكن إجمال الاختلاف في أن بعض الدراسات ترى أن الفرد وما يملك من خصائص وأنماط تفكير ، وتفسيرات للمواقف تعد أساسا للسعادة ، والبعض الآخر يرى أن المواقف الخارجية ، وما تفرضه من ظروف حاكمة ، قد تعد سببا في شقاء الفرد ، أو ما توفره من دعم ومساندة ، ومثيرات مبهجة ، وتعدد في البدائل والخيارات المتاحة تعد سببا في سعادته (Harris & Lightsey, 2005:409)

وأكدت نتائج العديد من الدراسات على أهمية عوامل البيئة الخارجية في سعادة الأفراد و اعتمدت هذه الدراسات بشكل مباشر على فرضية أن أحداث الحياة أو المواقف الخارجية تسهم في تشكيل المكون الوجداني للسعادة ، وأن مرور الفرد بخبرات سارة يسهم في تشكيل الوجدان الايجابي ، كما أن مروره بخبرات سلبية يسهم في تشكيل وجدانه السلبي ، و دراسات أخرى نقضت نتائجها أهمية دور أحداث الحياة في تشكيل الوجدان ، وأن العلاقة بين أحداث الحياة والوجدان تعتمد على العديد من المتغيرات الوسيطة والتي من أهمها تفكير الفرد وخصائصه الشخصية (Eid & Diener , 1999) ، ولعل هذه النتائج قللت من أهمية العمل الخارجي للسعادة كونه لا يعد عاملا نقيًا ، فلا توجد لدينا نتائج تدعم حقيقة أن كل من يخبر أحداثا سارة بكثافة يكون أكثر سعادة ، أو أن من يخبر أحداثا سلبية يكون عرضة للاكتئاب ، فقد دلت نتائج بعض الدراسات إلى أن الوجدان السلبي والايجابي للأفراد يتشكل من ٥٢ % عوامل شخصية و ٢٣ % عوامل ترتبط بالأحداث (ارجايل ، ١٩٩٣ : ١٥٢) ، وفي كل الأحوال لا يمكن تجاهل نتائج الدراسات التي اهتمت بدور العوامل الخارجية ، المرتبط بظروف الحياة والموقف الخارجي مثل (الحالة الاقتصادية ، المكانة الاجتماعية ، العمل ، شغل الفراغ ، العلاقات الاجتماعية والأسرية ..) فهذه العوامل لها تأثير على سعادة الفرد لا ينكر، ويتوقف حجم هذا التأثير على إدراك ومستوى رضا الفرد ، فالدخل المادي على سبيل المثال في حد ذاته لا يعد عاملا مؤثرا في السعادة ولكن رضا الفرد عن مستوى دخله هو الذي يؤثر على سعادته ، لذا ليس بالضرورة أن يكون الأثرياء سعداء والفقراء تعساء ، فقد كشفت نتائج بعض الدراسات على أن الرضا المادي محدد مهم لسعادة الفقراء وليس كذلك للأثرياء (johanson , Krueger, 2006)

وحول الخصائص الديموجرافية للأفراد كمؤشرات للسعادة ،اهتمت الدراسات في هذا المجال بالتعرف على تأثير العمر والجنس والموطن ، فالعمر على سبيل المثال يرتبط بالصحة والشعور بالجاذبية والتي ترتبط كل منهما بالسعادة كسبب ونتيجة في الوقت نفسه ، وقد توصلت بعض الدراسات إلى أن العلاقة بين العمر والسعادة ليست علاقة خطية وتختلف تلك العلاقة باختلاف الجنس ، فتأثير العمر على السعادة لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور (Mrcozek & Kolarz,1998) .

وحول علاقة خصائص الشخصية بالسعادة يرصد الباحث تنوعا في اهتمامات هذه الدراسات ، فقد اهتمت بعضها بالكشف عن مساهمة خصائص الشخصية في التباين الكلي للسعادة ، فقد أظهرت نتائج دراسة استخدمت أسلوب التحليل البعدي على نتائج العديد من الدراسات ، أن حجم مساهمة عوامل الشخصية في السعادة تراوح بين (٤٠ - ٥٠ %) (Tkach & LYubomirsky , 2006:185) ولتحديد عوامل الشخصية الأكثر مساهمة في السعادة كشفت معظم النتائج على أن عاملي العصابية والانبساط من أقوى عوامل الشخصية مساهمة في التباين الكلي للسعادة (Francis et al. 2004) (Zheng , Sang & lin , 2004) (Lu & Hu , 2005) (Abdel- Khalek , 2006) ، واختلفت النتائج فيما بينها في تقدير حجم مساهمة كل منهما في السعادة ، فبعض النتائج أكدت على أن مساهمة عامل العصابية في السعادة أقوى من مساهمة عامل الانبساط ، والبعض الآخر أكد على أن مساهمة عامل الانبساط في السعادة أقوى من مساهمة العصابية وتحليل هذه النتائج يتضح جليا أن هذين العاملين يرتبطا بالجانب الوجداني للسعادة بدرجة أعلى من ارتباطها بالجانب المعرفي ، فعامل الانبساط يرتبط بالوجدان الإيجابي (الابتهاج ، السرور) بدرجة أعلى من ارتباطه بالتفكير الإيجابي ، وأيضا عامل العصابية يرتبط بالوجدان السلبي بدرجة أعلى من ارتباطه بالتفكير السلبي ، وقد حددت بعض النتائج (Zheng, Sang & Lin,2004) (Nezlek & Allen, 2006) طبيعة الدور الوسيط لخصائص الشخصية في علاقة أحداث الحياة بالوجدان ، فارتفاع عامل الانبساط على سبيل المثال يخفض من علاقة الأحداث السلبية بالوجدان السلبي ، وفي المقابل يلعب عامل العصابية عاملا مهيئا لعلاقة الوجدان السلبي بالعصابية ، وفسرت هذه النتائج بعدم قدرة العصائبيين على الاستفادة من أشكال الدعم الاجتماعي ، والبعض فسر ارتباط الانبساط بالوجدان

الإيجابي بقدرة الانبساطيين على التوجه نحو المواقف التي توفر لهم الدعم والإمتاع والقدرة على الاستفادة من أشكال الدعم الاجتماعي ، كما يرى البعض أن الانبساطيين عادة يشغلون فراغهم بما يجلب لهم السعادة والإمتاع كممارسة الرياضة ، والهوايات ، والمشاركة في المناسبات السعيدة ، بعكس العصبيين الذين عادة يشغلون أوقات فراغهم بأنشطة سلبية مثل (مشاهدة التلفزيون والبقاء في المنزل وتصفح الانترنت ، القراءة ، النوم . . .) (Tkach & LYubomirsky , 2006) وعلاقة الشخصية بالجانب الوجداني والمعرفي للسعادة مازالت غير واضحة ومحددة وفي حاجة للمزيد من الدراسة ، فلا توجد لدينا معلومات كافية حول حجم مساهمتها في كل من البعدين الرئيسيين للسعادة ، فمعظم ما لدينا من معلومات يدور حول مساهمة للشخصية في الدرجة الكلية للسعادة .

وحول تأثير العامل المعرفي المتمثل في معارف الفرد وطرق تفكيره على السعادة ، يوفر لنا التراث السيكلوجي العديد من الأدلة التجريبية التي تدعم فرضية أهمية أسلوب تفكير الفرد في إدارته للمواقف الحياتية على سعادته ، فقد توصلت دراسات كل من (Cheng & Rigby & Huebner, 2005) (Furnham, 2001) إلى أن العزو التكيفي للأحداث السلبية والإيجابية يرتبط بالسعادة ، وأن السعداء هم من يفسرون المواقف بطريقة إيجابية ، وتوصلت دراسة كل من (Day & Maltby, 2003) إلى أن الأفكار اللاعقلانية والتفكير الكمالي والخوف من الوقوع في الأخطاء ، تعد من العوامل التي تحد من سعادة الفرد ، والعديد من نتائج الدراسات أكدت أيضا على أهمية التفكير الإيجابي في السعادة (Scheier & Carver, 1993) (Macleod & Moore 2000) (Caprara et al , 2006) ويشير كل من (Tkach & LYubomirsky , 2006) إلى أن عدم قدرة الأفراد على ممارسة الضبط العقلي للأفكار السلبية (كالاستغراق في التفكير في الإساءة للآخرين أو التذكر المستمر لإساءاتهم أو التركيز على الأخطاء وسلبيات الحياة) يحد من سعادة الأفراد ، وفي المقابل فإن التسامح والتعاطف والتقمص الانفعالي وفهم وإدراك انفعالات الآخرين ، كمهارات للذكاء الانفعالي تجعل الأفراد أكثر سعادة (Mayer, Salovey & Caruso, 2008) وتكمن أهمية العامل المعرفي في السعادة في تقييم الفرد لإمكاناته

وقدراته ومن ثم تتكون لديه مشاعر الرضا أو السخط علي العديد من المواقف الخارجية التي تتصل بحياته (Lee & Im , 2007)

ومن العرض السابق يتضح أن العامل الرئيس في اختلاف السعادة بين الأفراد، إنما يرجع إلى تباين اهتمامات وميول الأفراد وتفكيرهم ، وأن ما توفره البيئة الخارجية من مصادر للسعادة يتحدد دوره بالتقييم العقلي للفرد ومن ثم قد يسهم في سعادة الفرد أو قد لا يشكل عاملا للسعادة ، فما يمثل سعادة لنا ليس بالضرورة يسعد الآخرين ، ولمزيد من الفهم حول دور تفكير الفرد ودور شخصية في سعادته ، تبرز مشكلة الدراسة الحالية والتي تتطلب الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١- هل توجد فروق بين الطلاب والمعلمين في السعادة ؟
 - ٢- هل توجد ارتباطات بين المتغيرات المعرفية (أساليب التفكير ، التفكير الإيجابي ، التفكير السلبي) والسعادة ؟
 - ٣- هل توجد ارتباطات بين عوامل الشخصية (العصابية ، الانبساط) والسعادة ؟
 - ٤- ما حجم مساهمة متغيرات الدراسة في التباين الكلي للسعادة ؟
- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة للتعرف على علاقة كل من المتغيرات المعرفية والشخصية بكل من المكون الوجداني والمكون المعرفي للسعادة ، والكشف عن حجم مساهمة متغيرات الدراسة في التباين الكلي لمكونات السعادة وذلك لدى عينة الطلاب وعينة المعلمين .

أهمية الدراسة :

- تتبع أهمية الدراسة الحالية من عدة اعتبارات أهمها :
- ١- أن التعرف على العوامل التي تشكل وتسهم في السعادة لدى الشعوب ، أصبح يشكل اهتماما رئيسا لدى العديد من المنظمات الدولية كمؤشرات على قدرة تلك الشعوب على التعايش والاندماج مع ثقافات مختلفة وفقا لمتطلبات العولمة .
 - ٢- إن تنمية الإنسان السوي والارتقاء بصحته النفسية وتنمية قدراته ، يعد هدفا رئيسا للعاملين في مجال الصحة النفسية ، للمساهمة الفاعلة في مجال التنمية البشرية .

٣- أن مجال الكشف عن تأثير العوامل الشخصية والمعرفية في السعادة يحتاج للعديد من الدراسات في البيئة العربية ، فما لدينا من معلومات في هذا المجال

يعد محصلة لنتائج الدراسات الغربية ، والمتتبع لنتائج تلك الدراسات يلحظ تأكيدها على أهمية العوامل الشخصية كمصدر للسعادة مقارنة بالعوامل الخارجية الموقفية ، وهذا التأكيد يوجد ما ينقضه في دراسات أجريت في ثقافات أخرى (الصينية) على سبيل المثال، مثل دراسة لو وهى (Lu & Hu, 2005) التي أكدت على أهمية المصادر الخارجية للسعادة مقارنة بالعوامل الداخلية ، ومثل هذا التناقض يدعم فرضية أن السعادة تخضع للعامل الثقافي، وهذا يفرض أهمية إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على مصادر السعادة لدى الأفراد في ثقافات مختلفة .

٤- تكمن أهمية الدراسة في أهمية تحديد الدور الدقيق للشخصية في مكوني السعادة (الوجداني والمعرفي) .

٥- تتبع أهمية الدراسة أيضا في أهمية ما تصل إليه من نتائج تسهم في وضع أطر نظرية لتحديد العوامل المساهمة في السعادة ، ولبناء برامج في تنمية التفكير الإيجابي ، وبناء استراتيجيات معرفية لمقاومة التفكير السلبي في الارتقاء بمستوى السعادة لدى الأفراد العاديين .

مصطلحات الدراسة :

أولاً: المتغيرات المعرفية

١. أساليب التفكير في ضوء نظرية ستيرنبرج (عبدالمعزم الحردير ، ٢٠٠٤ :

١٥٤ - ١٥٧)

أ- الأسلوب التشريعي ، من أبرز خصائص الأفراد ذوى الأسلوب التشريعي المرتفع أنهم يفضلون الابتكار والتخطيط لحل المشكلات ، يفضلون ابتكار القوانين والنظم ، والتعامل مع المشكلات التي تثير لديهم الابتكارية .

ب- الأسلوب التنفيذي ، من أبرز خصائص الأفراد ذوى الأسلوب التنفيذي أنهم يفضلون إتباع التعليمات والقوانين المحددة لهم ، ويتميزون بالواقعية والموضوعية في معالجتهم للمشكلات ، ويميلون إلى استخدام الطرق الموجودة مسبقا لحل المشكلة .

ج- الأسلوب الحكمي ، من أبرز خصائص الأفراد ذوى الأسلوب الحكمي ، أنهم يميلون إلى الحكم على الآخرين وإعمالهم ، ويميلون لتقييم القواعد والإجراءات والحكم على الأنظمة الموجودة ، وتقييم الأشياء ، وكتابة المقالات النقدية .

د- الأسلوب المتحرر ، من أبرز خصائص الأفراد ذوى الأسلوب المتحرر أنهم يفضلون عمل الأشياء بطرق جديدة ، ويفضلون التغيير والتعامل مع المواقف الغامضة وغير المألوفة ، ويميلون إلى الابتكار في التعامل مع المواقف .

هـ - الأسلوب المحافظ ، من أبرز خصائص الأفراد ذوى الأسلوب المحافظ أنهم يتجنبون المواقف العامة ويفضلون المؤلف والحرص والنظام والمحافظة على السائد والموروث .

و- الأسلوب الداخلي ، من أبرز خصائص الأفراد ذوى الأسلوب الداخلي، أنهم يفضلون العمل بمفردهم ، ويكون توجههم نحو العمل والمهمة ، يفضلون استخدام ذكائهم في العمل وليس مع الآخرين ، وعلاقاتهم الاجتماعية محدودة .

ك- الأسلوب الخارجي ، من أبرز خصائص الأفراد ذوى الأسلوب الخارجي أنهم يفضلون العمل مع الآخرين ، منبسطون ، يتميزون بالذكاء الاجتماعي ، ولديهم علاقات اجتماعية متعددة ومشبعة

٢- التفكير السلبي ، يشير كل من شاووز وروبين (Shower & Ruben 1990) إلى أن التفكير السلبي يلعب دورا بارزا في إعداد الفرد لمواجهة الأحداث السلبية وحماية الذات ومضاعفة جهوده كي يعزز الأداء الجيد ، ويتجنب الأحداث السيئة (نجوى اليحقوقى ، بدر الانصارى ، ٢٠٠٥ : ٣١٥) وذوو التفكير السلبي يحرصون اهتماماتهم في توقع الفشل والاحتمالات السلبية ، مما يؤثر سلبا على مستوى صحتهم الجسمية والنفسية ، وقام الباحث الحالي بإعداد مقياس للتفكير السلبي، يصلح للاستخدام في المستويين (الإكلينيكي ، و الأكاديمي) ، وكشف التحليل العاملي للمقياس عن ثلاثة عوامل جوهرية .

أ- عامل التفكير السلبي نحو الآخرين ، ويشير إلى شعور الفرد بالقهر والظلم وأن تعاسته تعود إلى تفكيره الدائم في غياب النوايا الطيبة في سلوك الآخرين ، فهو دائما يتوجس خيفة من شرور الآخرين .

ب- عامل التفكير السلبي نحو المشكلات ، ويشير إلى تفكير الفرد الدائم في توقع الأحداث السلبية وعدم قدرته على مواجهتها أو تجنبها وتوقع الشر والفشل في اتخاذ قرارات مصيرية الفرد للأحداث السلبية .

ج- عامل التفكير اللاعقلاني ، ويشير إلى تبني الفرد لبعض الأفكار اللاعقلانية من قبيل أنه يجب أن يكون الشخص محبوبا من الجميع ، أو من ليس معك فهو ضدك ، أو السعي الدؤوب لكسب رضا الآخرين .

٣- التفكير الإيجابي ، ويشير إلى تفكير الفرد في أمور إيجابية ومبهجة وسارة والشعور بالحب والدفء ودعم الآخرين والتأثير القوي في مجريات الأمور والأحداث والميل للمرح والفكاهة والاستمتاع مع الآخرين . وقام الباحث بإعداد مقياس للتفكير الإيجابي ، كشف التحليل العاملي على تشبع عباراته على عامل عام للتفكير الإيجابي .

ثانيا : متغيرات الشخصية .

١- العصبية : تعكس ميل الفرد إلى الأفكار والمشاعر السلبية والشعور بالذنب والقلق والاكتئاب والتشاؤم وانخفاض تقدير الذات ، والقابلية للإصابة بالمرض النفسي والجسمي .

٢- الانبساط : يعكس مستوى تفاعل واهتمام الفرد بالمواقف الاجتماعية ، فمرتفعو الانبساط يتميزون بالنشاط والحيوية والاجتماعية والتمتع بوجودان إيجابي والشعور بدفء العلاقات والاستقلال والانفتاح الاجتماعي والعقلي .

ثالثا : متغيرات السعادة .

١- الوجدان: يعد الوجدان ببعديه (السلبي والايجابي) مظهرا رئيسا للسعادة ، فالعديد من الدراسات العلمية في مجال السعادة اعتمدت على قياس الوجدان كدلالة انفعالية للسعادة ، وقياس الشعور بالرضا عن الحياة كتعبير عن الجانب المعرفي للسعادة ، وتشير نتائج الدراسات في هذا المجال إلى أن بعدى الوجدان

(السلبى والايجابى) يعدان بعدين متعامدين مستقلين وليسا على خط متصل طرفاه القيم المتطرفة لكل منهما (Caprara, et al , 2006:31) (Eid & Diener, 1999: 663) ، وفى الدراسة الحالية يتبنى الباحث المفهوم الإجرائى للوجدان وفقا لمقياس (NAPAS: Keyes , Shmotkin & Ryff , 2002) للتعرف على الحالة الوجدانية خلال الثلاثين يوما قبل التطبيق ويتكون من :

أ- الوجدان السلبى ويتضمن المشاعر السلبية كالخوف والتوتر والضيق والضرر والقلق والهم والاكتئاب والحزن .

ب- الوجدان الايجابى ويتضمن عناصر الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والارتياح والشعور باعتدال المزاج .

٢- السعادة : يتبنى الباحث المفهوم الإجرائى للسعادة وفقا لاستجابات الفرد على مقياس أكسفورد للسعادة ، والتي تمثل المكون المعرفى للسعادة ، وقام الباحث الحالى بإجراء تحليلا عامليا للمقياس أسفر عن تشبع عباراته على ثلاثة عوامل جزرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح :

أ- عامل الشعور بالجاذبية ، ويشير إلى شعور الفرد بتأثيره المبهج على الآخرين وحب الحياة وإدراك المعنى والهدف من الحياة .

ب- عامل الشعور بالرضا ، ويشير رضا الفرد عن مستوى انجازاته ووضعها الاجتماعى والوظيفى .

ج- عامل تعدد البدائل المتاحة ، ويشير إلى قدرة الفرد فى السيطرة على جميع جوانب حياته والقدرة على اتخاذ القرارات بسهولة وتعدد الاختيارات والقدرة على تحمل المسؤولية ، والرضا عن مستوى الانجاز، وشعور الفرد أن حياته مليئة بالمدعمات والمحفزات .

الإطار النظرى

أولا : مظاهر السعادة

تشير الأدبيات النفسية إلى أن المظاهر الأساسية للسعادة تتحدد فى متغيرين رئيسيين ، هما المتغير الحالة الوجدانية ويتمثل فى الشعور بالبهجة والاستمتاع (الوجدان الايجابى وغياب الوجدان السلبى) والمتغير المعرفى ويتمثل فى الرضا العام عن الحياة ، وتحقيق الذات (Keyes , Shmotkin & Ryff , 2002 :1007)

ومن الخصائص والسمات المهمة في التأثير على السعادة (الكفاءة الاجتماعية للفرد ، تقدير الذات ، الرضا عن العلاقات ، التعاون ، الرضا عن شغل الفراغ ، الضبط الداخلي) (Lewis , Francis , Ziebertz, 2002 : 212) وفي ذات السياق يشير كشدان (Kashdan , 2004 : 1229) إلى أن مظاهر السعادة لدى الأفراد يمكن قياسها من خلال (درجة الشعور بدفع العلاقات مع الآخرين ، رغبة الفرد الداخلية في التوجه للاستمتاع ، الشعور بالاجاذبية ، تقدير الجمال) ، كما توصل كل من (McGregor & Little , 1998) إلى مجموعة من المظاهر للسعادة تمثلت في (إدراك المعنى ووضوح الأهداف ، الشعور بالقوة ، الانجاز ، الاستمتاع ، المشاركة) و يتناول الباحث فيما يلي بعضا من مظاهر السعادة والتي تستخدم عادة كمقاييس لتقدير مستوى سعادة الأفراد .

١ - الوجدان

أوضحت دراسات عديدة إلى أن هناك بعدين أساسيين للتعبير الانفعالي هما الانفعالات السارة والانفعالات غير السارة (مشاعر السعادة ومشاعر الحزن) ويعبر عنهما أيضا بالوجدان السلبي والايجابي وتشير الدراسات النفسية إلى أن بعدى الوجدان يعدان بعدين مستقلين ومتعامدين ، وكل بعد يعد خطا متصلا من (شدة الانفعال و الاستثارة إلى قلة الاهتمام) ، في الوجدان السلبي على سبيل المثال تتدرج حدة الانفعال من الشعور بالاشمئزاز و التوتر إلى الشعور بالملل وفي الوجدان الايجابي أيضا التدرج في الحدة يكون من النشوة إلى الهدوء والوداعة (Harris & lightsey , 2005) (Eid & Diener , 1999) والحالة الوجدانية تعد مهمة في تقدير السعادة ، إلا أن هذا البعد يمثل مشكلة في تقدير السعادة لدى الأفراد ، لكونه لا يتسم بالاستقرار والثبات النسبي ، لذا نجد العديد من الباحثين لا يعتمدون على تقدير الحالة الانفعالية بشكل مباشر لقياس السعادة ، وأيضا من المشكلات التي تواجه الباحثين عند الاعتماد على الحالة الوجدانية في تقدير السعادة تعدد العوامل التي قد تسهم في تشكيلها ويبرز الباحث بعضا منها فيما يلي :

أ- أحداث الحياة الايجابية والسلبية ، تعد أحداث الحياة غير السارة والملينة بالمتاعب والمنغصات والضغوط من أهم العوامل التي تعجل بالاكنتاب وتقوض السعادة ، وهناك العديد من الأدلة التجريبية التي تؤيد هذا الافتراض ، وفي المقابل لا

يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لمعدل تكرار الأحداث السارة والمبهجة فالعديد من الدراسات التجريبية اهتمت بالتعرف على مساهمة كثافة تعرض الأفراد لأحداث ايجابية أو سلبية على الحالة الوجدانية المزاجية ، فتعرض الفرد لأحداث ايجابية يشكل لديه وجدانا ايجابيا وأن تعرضه لأحداث سلبية يشكل لديه وجدانا سلبيا ، وأن درجة تأثير التعرض لأحداث سلبية على الحالة الوجدانية أعلى من درجة تأثير التعرض لأحداث ايجابية (Eid & Diener , 1999) وتأثير التعرض لأحداث الحياة على الوجدان يعتمد بشكل كبير على دور المتغيرات الوسيطة ، منها تمتع الفرد بالصلابة النفسية والخصائص الايجابية والمهارات الاجتماعية (Nezlak & Allen , 2006) .

ب- العامل المعرفي ، ويعد من العوامل المهمة في تشكيل الحالة الوجدانية، ويكون من خلال تقييم الفرد المعرفي لأحداث الحياة ، وتقييم الرضا العام عن الحياة ، ويشير كابيريرا وآخرون (30: Caprara et al 2006) إلى أن تقييم الفرد لضغوط الحياة ، ووضوح الأهداف والاستراتيجيات الفاعلة تسهم في تشكيل الوجدان بدرجة أعلى من مساهمة أحداث الحياة المرتبط بالأسرة والوظيفة والأصدقاء .

ج- خصائص الشخصية ، يرى كل من بوستاك وبيتسك (Bostic & Ptacek , 2001) (355: أن الفروق في خصائص الشخصية تفسر الفروق في الحالة الوجدانية بين الأفراد ، فمرتفعو الخصائص الايجابية ، ومرتفعو الضبط الداخلي يتمتعون عادة بوجدان ايجابي (مزاج سار) ، وفي المقابل فإن عامل العصابية يسهم في كل من الوجدان السلبي والوجدان الايجابي ويشير كل من زانج وسانج ولين (Zheng , 166: Sang & Lin , 2004) إلى أن العديد من الدراسات توصلت نتائجها إلى أن عامل العصابية يعد منبئا قويا للوجدان السلبي ويفسر ٢٥-٣٠% من التباين الكلي للوجدان السلبي ، وتوصلت نتائج احدي الدراسات إلى أن خصائص الفرد مسئولة عن ٥٢% من تباين الحالة الوجدانية وأن المواقف والأحداث الخارجية تكون مسئولة عن ٢٣% (Furnham & Christoforou , 2007:439) .

٢- الرضا عن الحياة

تتظر الأدبيات النفسية للسعادة بوصفها انعكاسا طبيعيا لدرجة الرضا العام عن الحياة ويندرج بعد الرضا عن الحياة ضمن المكونات المعرفية للسعادة ،، ويعرفه (ارجايل ، ١٩٩٣ : ١٤) على انه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو

الحكم بالرضا عن الحياة وبعد جوهريا لقياس درجة السعادة لدى الأفراد في جميع مقاييس طيب الحياة Weal being ، وينقسم إلى عاملين جوهريين ، وهما عامل الرضا البيئي ، مثل الرضا عن (العمل ، الوضع الاجتماعي ، الصداقات ، الدخل ، الزواج ، الحياة الأسرية ، السكن ، الدراسة) و عامل الرضا عن الذات مثل الرضا عن (القدرات ، الطموح ، الانجازات ، الصحة ، صورة الجسم والجاذبية) ، واهتمت الدراسات النفسية بالتعرف على العوامل التي تسهم في تشكيل الرضا لدى الأفراد والتي تحددت في : عوامل خارجية ، تتعلق بالمشورات البيئية المرتبط بالفرد عوامل داخلية تعتمد بدرجة أساسية على التقييم العقلي لتلك الأحداث ، والخصائص النفسية للفرد (Rigby 2005:91) Huebner وتوصلت نتائج العديد من الدراسات إلى أن أساليب العزو تعد من أهم العوامل المعرفية التي ترتبط بالرضا عن الحياة ، كما أن عامل الثبات الانفعالي من عوامل الشخصية المهمة في التنبؤ بالرضا عن الحياة (Cheng & Furnham 2001:310) ، وتوصلت دراسة كل من (Lu & Hu, 2005) إلى أن الرضا الأكاديمي يسهم في السعادة بدرجة اعلي من الرضا عن الدخل لدى الطلاب .

وعلى الرغم مما أظهرته نتائج الدراسات النفسية حول مظاهر السعادة والذي تمثل في عاملين رئيسيين هما ، الحالة الوجدانية والرضا عن الحياة ، إلا أن العديد من الباحثين وباستخدام أسلوب التحليل العاملى توصلوا إلى عوامل أخرى تعد مظاهر وعلامات للسعادة ، يعرض الباحث بعضا منها فيما يلي :

١- أنماط موريس للسعادة .

يشير فرنهام وكريستوفرو (Furnham & Christoforou, 2007: 441) إلى أن موريس (Morris , 2004) قدم مجموعة من الأنماط التي تعد من مظاهر السعادة للأفراد :

- الانجاز وتحديات العمل (Target Happiness) ، ويشير إلى الدرجة التي يواجه بها الفرد تحديات العمل وشعوره بامتلاك خبرات مهنية جيدة .
- التعاون والسعي للمساعدة (Competitive Happiness) وتشير إلى رغبة الفرد وامتلاكه مهارات تقديم العون للآخرين والتعاون معهم وقدرته على الاندماج مع أنماط مختلفة من البشر .

- السيادة الجينية (Genetic Happiness) وتشير إلى الاستعداد التكويني الذي يهيئ الفرد للسعادة .
- المتعة الحسية والجنسية (Sensual Happiness) وتشير إلى استمتاع الفرد من العملية الجنسية .
- المتعة العقلية (Cerebral Happiness) ويشير إلى استمتاع الفرد وممارسته للإبداع والتفكير والبحث العلمي أو ألعاب الكمبيوتر .
- التناغم أو الإيقاع النظامي (Rhythmic Happiness) ويشير إلى التوافق الحسي الحركي النفسي للفرد
- متعة الألم (الاستمتاع بالألم) (Painful Happiness) مثل التدخين أو الاستمتاع بإظهار آلامه ومتاعبه للآخرين .
- المخاطر (Dangerous Happiness) وتشير إلى درجة المخاطرة التي يواجهها الفرد .
- تعدد البدائل (Selective Happiness) ويشير إلى مستوى الاختيارات المتاحة أمام الفرد .
- الراحة الدينية (Tranquil Happiness) ويشير إلى تمتع الفرد بالهدوء والتحرر من الصراعات والتأمل والعيش في ظل فلسفة ومعنى للحياة .
- الورع والتقوى (Devout Happiness) وتشير إلى قوة المعتقد والالتزامات والمشاركات الدينية .
- تعاطي المنبهات (Negative Happiness) (القهوة ، الشاي ، التدخين ، المخدرات ، الكحول) .
- الآلام الجسمية (Chemical Happiness) وتشير إلى درجة تعرض الفرد للعقاب البدني والنفسي .
- الخيال والأحلام (Fantasy Happiness) القدرة على تخيل واستدعاء مواقف إيجابية تثير السعادة .
- الفكاهة (Comic Happiness) وتشير إلى سعي الفرد للابتهاج والضحك وتقديم النكات ومشاهدة أعمال الكوميديا .

- الأحداث العرضية (Accidental Happiness) (الحظ الجيد) حصول الفرد على فرص جيدة وتعد من قبل الحظ وعدم التخطيط لها .

٢- أنماط تكاش وليوبوميرسكي (Tkach & Lyubomirsky , 2006) للسعادة :

- الانتماء ويشير إلى محافظة الفرد على العلاقات الاجتماعية ، وتقديم وتلقى الدعم .

- المشاركة في المناسبات السعيدة وتشير إلى تلبية الفرد الدعوات الاجتماعية والحرص عليها .

- الضبط العقلي ويشير إلى تحرر الفرد من الضبط العقلي السلبي في فهمه للأحداث وتفسيرها .

- وضوح الأهداف وتكاملها ودرجة تحقيقها .

- أنشطة الفراغ الايجابية وتشير إلى شغل الفراغ في ممارسة الرياضة والهوايات والمشاركات الاجتماعية .

- الفراغ السلبي ويشير إلى شغل الفراغ بطرق سلبية كالنوم ومشاهدة التلفزيون والبقاء في المنزل .

- الأنشطة والواجبات الدينية .

- سلوك التوجه الداخلي للسعادة .

٣- أنماط كيزو شموكتين وريف (Keyes , Shmotkin & Ryff , 2002) للسعادة :

حدد كيزو وزملاؤه مجموعة من أنماط السعادة باستخدام أسلوب التحليل العاَملى ، تمثلت في إدراك تحديات الحياة (الصلابة) ، وضوح وإدراك الأهداف ، تقدير الذات ، الفعالية الذاتية ، إدراك المعنى من الحياة ، الاستقلال ، النمو ، التطور ، الإنجاز .

٤- أنماط أرجايل Argyle للسعادة :

كشف التحليل العاَملى لمقياس أكسفورد للسعادة عن مجموعة من العوامل الجوهرية التي تشكل مصادر للسعادة منها : الجاذبية الجسمية ، إدراك المعنى من الحياة ، الجاذبية الاجتماعية ، إدراك الدعم ، التمتع بروح الفكاهة ، الصحة الجسمية (Nezlak & Allen , 2006)

ثانيا : مصادر السعادة

تجمع الأدبيات النفسية على أن للسعادة مصدرين رئيسيين ، هما المصدر الداخلي ويتمثل في خصائص وسمات وقدرات ومعتقدات الفرد ، مستوى الصحة العامة ، ومصدر خارجي يتمثل في ظرف حياة الفرد من حيث الدخل ، المكانة الاجتماعية ، الاستقرار الأسري ، العلاقات مع الآخرين ، (Lewis , Francis , Ziebertz , 2002) (212) : والاتجاهات الحديثة في دراسات السعادة تضيف بعدا ثالثا يتمثل في سعى الفرد المتعمد للحصول على السعادة (Tkach & Lyubomirsky , 2006 : 184) والبعد الأخير يتطابق مع نص الدستور الأمريكي على وجوب سعى الأفراد للحصول على السعادة ، فهي لا تعد منحة من الآخرين ، بقدر ما ترتبط بوعي الفرد بأهدافه والسعي لتحقيقها وعلى المجتمع الخارجي أن يوفر فرصا متكافئة أمام الأفراد تعتمد على قدرات الفرد وانجازاته وتدعم سعيه للحصول على السعادة ، وإذا كانت الدراسات النفسية قد انفتحت على مصادر السعادة للأفراد ، فإنها اختلفت في الأهمية النسبية لكل منها كعوامل منبئة بمستوى السعادة ، فالبعض يؤكد على أهمية العوامل الداخلية للفرد والتي تعد مسئولة بشكل مباشر عن سعادته ، والبعض الآخر يرى أهمية المواقف الخارجية والمرتبطة بظروف الحياة والمتغيرات الديموجرافية ، فعلى سبيل المثال تؤكد دراسات كل من (Furnham & Lee & Im , 2007) (2007) Christoforou (Johanson & Krueger , 2006) على أن العوامل الخارجية (الدخل ، المكانة ، كفاية المال ، المهنة ، التعليم) تعد مصدرا رئيسا للسعادة وتعزو هذه الدراسات أهمية العوامل الخارجية في السعادة إلى أن العديد من هذه العوامل تعد مثيرات توفرها البيئة الخارجية وفي العديد منها تتخفف درجة تحكم وسيطرة الفرد عليها ، فليس من السهل على الفرد تغيير ظرف البيئة الخارجية لتوائمه لإمكاناته للوصول لمستوى أفضل من السعادة ، وفي المقابل يمكن للفرد تطوير قدراته للتوافق مع البيئة الخارجية - ويساعده في ذلك مدى تمتعه بمرونة عقلية وسلوكية - ليكون في وضع أفضل ، والدراسات التي اهتمت بالتعرف على دور خصائص وقدرات الفرد في سعادته أكدت نتائجها على أن سمات الشخص ونمط تفكيره ومعتقداته تعد المحدد الرئيس لسعادته وتدلل هذه الدراسات على أن بيئة الفرد قد توفر له العديد من مصادر السعادة إلا أن هذا الفرد قد لا يستمتع بما توفره البيئة الخارجية من مصادر مبهجة ،

ويعزى ذلك للسمات السلبية اللاتوافقية وإلى أنماط التفكير السلبي وما يمارس الفرد من تحكمات عقلية لاعقلانية تسبب له العديد من المضايقات والمتاعب ، مما يعمق لديه مشاعر التعاسة والاكتئاب ، ودلت هذه الدراسات على أن عوامل الشخصية تسهم بنسبة تفوق ٤٠ % من التباين الكلي للسعادة (Tkach & Lyubomirsky , 2006) وتمتع الفرد بسمات ايجابية يمكنه من الإقبال على الحياة والرضا عن أحواله المعيشية ، و مما لا شك فيه أن توفر حد معين من المصادر الخارجية للسعادة مطلوب وفي ذات الوقت لا تعد المصادر الخارجية للسعادة عاملا مهما في سعادة الفرد ، بقدر ما تعد عوامل مهينة للسعادة ، حال تمتع الفرد بسمات وأنماط معرفية ايجابية ، فعلى سبيل المثال هناك فرق بين الدخل كمصدر للسعادة ، والرضا عن هذا الدخل كمظهر للسعادة .

وأهمية التفكير الإيجابي في السعادة تكمن في أن ذوى التفكير الإيجابي يتكون لديهم تقييم إيجابي لأحداث الحياة مما يشكل لديهم توقعات إيجابية ، كما يشكل عاملا للضبط العقلي في مقاومة الأفكار السلبية (30: Caprara et al 2006) و للتفكير الإيجابي أدوار متعددة في السعادة أكدت عليها نتائج العديد من الدراسات ، منها إنه يسهم في تشكيل المفهوم الايجابي للذات وتبنى الفرد الاستراتيجيات الفاعلة في مواجهة المشكلات ، مما يشعر الفرد بقدرته على التحكم المرتفع في أحداث حياته ، ويعد العزو التكيفي من أهم أنماط التفكير الإيجابي حيث يتبنى الفرد تفسيرات ايجابية لأحداث الحياة ، ويشير كل من رجبى وهوبنر (Rigby & Huebner, 2005) إلى أن أهمية تأثير أساليب العزو على سعادة الأفراد تكمن في ارتباطها بالرضا العام عن الحياة ومساهمتها في تشكيل الوجدان ، وتوصل ميشيل (Mischel, 1999) إلى أن دور أساليب العزو في السعادة يتمثل في أن العزو التكيفي يفسر ٢, ١٩ % من الوجدان الايجابي ، و العزو غير التكيفي يفسر ٨, ١٠ % من الوجدان السلبي ، وأن تفاعل العزو الايجابي والانبساط يفسر ٥٩ % من التباين الكلي للسعادة (Cheng & Furnham 2001 :310)

ويعد تمتع الفرد بقدرات مرتفعة في الذكاء الانفعالي من المصادر المهمة لسعادته ، فقدرة الفرد على تفهم حاجات الآخرين وتقبل دوافعهم ، والتعاطف معهم ووعيه المرتفع بطبيعة انفعالاته وانفعالاتهم ، يمكنه من التحكم في انفعالاته السلبية والسيطرة

عليها ، مما يدعم لدية مهارات التواصل الاجتماعي ، الأمر الذي يجعله قادرا على الاستمتاع بشبكة من العلاقات الاجتماعية الجيدة (Mayer, Salovey & Caruso, 2008) (Furnham & Christoforou, 2007) ، وهذا المجال في حاجة للمزيد من الدراسات التي تحدد نسبة مساهمة الذكاء الانفعالي في السعادة .

و بعض الاتجاهات الحديثة في مجال دراسة السعادة تؤكد على أن للتفكير السلبي واللاعقلاني دورا في الحد من قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة ، فالعديد من الأفكار التي يتبناها الفرد ، تتسبب في تأثره السلبي بالعديد من مواقف الحياة العادية وأيضا تجعله أكثر تأثرا بالمضايقات والمنغصات ، فيصعب عليه تجاوزها ، فنجدته يتوقف كثيرا أمام أخطائه وأخطاء الآخرين ، وتتمثل خطورة التفكير السلبي في أنه يمثل عاملا للضبط العقلي ، يعمل على الترشيح الانتقائي لأفكار الفرد من خلال تفكيره في الأمور المزعجة ، والانشغال بالمضايقات ، والتفكير في الإساءة والاعتداء على الآخرين ، و التركيز على سلبية الحياة ، وتحميل الذات نتائج الإحداث السلبية ، والانشغال بالأخطاء ، والنبش في الماضي (Tkach & Lyubomirsky , 2006) كما يرتبط التفكير السلبي بالعديد من الاضطرابات الانفعالية كالقلق والخوف والاكتئاب ، والتي بدورها ترتبط بالعديد من المشكلات الصحية كالصداع والأرق والتوتر (day & Maltby ; 2003) ومن أنماط التفكير السلبي المرتبطة سلبا بالسعادة (التفكير الكمالي ، التعميم الزائد ، الاعتقادات السلبية ، التقييم السلبي ، الأفكار السلبية عن الذات والعالم) (Harris & lightsey , 2005:410) .

ويعد مستوى تدنٍ الفرد من المتغيرات المهمة والتي حاولت العديد من الدراسات النفسية تفسير علاقتها بالسعادة ويعد فرانسيس (Francis) من أهم الباحثين في هذا المجال ، فقد أجرى أكثر من ثمانين دراسة ، شملت أفراد من ثقافات مختلفة ومن مختلف الأعمار ، كما استخدم مقياسه حول الاتجاهات الدينية في معظم الدراسات في هذا المجال وقد توصلت دراسات فرانسيس إلى وجود ارتباط ايجابي بين التدنٍ والسعادة ، وقد فسر ارتفاع السعادة لدى المتدينين إلى ما يوفره التدنٍ من وضوح المعنى والهدف من الحياة وأيضا يقدم المتدينون العديد من أشكال الدعم الاجتماعي لبعضهم بعضا وتوصلت دراسة كل من تكاش وليوبوميرسكي (Tkach & Lyubomirsky , 2006) إلى أن مستوى التدنٍ من العوامل المؤثرة في مشاعر

السعادة لدى الأفراد من خلال درجة ممارسة الأنشطة والواجبات الدينية والشعور بالراحة والبعد عن الصراعات ، وتقديم المساعدة والدعم للآخرين ، والبعد عن إدمان الكحول والمخدرات ، والقدرة على تحمل الأزمات وفى مجال الدراسات العربية ، توصل أحمد عبد الخالق إلى ارتباط التدين بالسعادة (Abdel- Kalek, 2007:130) .

ومن المتغيرات التي تعد مصادر خارجية للسعادة حالة الفرد الاقتصادية ورضاه عن دخله ، فالعديد من حاجات الإنسان يتوقف إشباعها على مستوى الدخل ، فذوى الدخل المنخفض على سبيل المثال ، يعجزون عن إشباع حاجاتهم وحاجات من يعملون ، مما يشعرهم بالعجز والتعاسة والشقاء ، ولكن توفر الحد المناسب من الدخل يجعل الأمر مختلفا ، وعلاقة الدخل بالسعادة تعد محورا رئيسا للدراسات النفسية في مجال السعادة ، إلا أننا لاستطيع رصد نتائج حظيت باتفاق الباحثين ، مما أوجد غموضا في فهم هذه العلاقة والذي أرجعه بعض الباحثين إلى تباين العوامل الثقافية ، وأيضاً معظم الدراسات أجريت على متوسطي أو شديدي الثراء ، واتفقت الدراسات على أن الرضا عن الدخل وليس الدخل في حد ذاته يعد محددا للسعادة ، فالشعور بالثراء على سبيل المثال يتوقف دورة عن مقارنة الفرد بمن دونه مما يشعره بالنجاح والتميز ، وهذا الشعور يزول تماما عند مقارنة الفرد مع من هم أفضل منه ، وتوصلت بعض الدراسات إلى أن الارتباط بين الحالة الاقتصادية والرضا عن الحياة أعلى لدى متوسطي الدخل منها لدى الأثرياء (Johnson , Krueger, 2006: 680) وأهمية الرضا عن الدخل كمحدد للسعادة تكمن في أن ارتفاع مستوى تحكم الفرد في المواقف المرتبطة بحياة وتعدد البدائل والخيارات المتاحة لديه مما يشعره بالتميز وارتفاع تقديره لذاته عندما يقارن نفسه بالآخرين (Furnham &Christoforou, 2007:44) .

وتعد العلاقات الاجتماعية أيضا مصدرا مهما لسعادة الفرد ، فما نملك من شبكة علاقات اجتماعية (الآباء ، الزوجة ، الأبناء ، الأصدقاء ، زملاء العمل ٠٠٠) تؤثر بطريقة أو بأخرى على سعادتنا ، وتمثل الصداقات احد أهم أشكال الدعم غير الرسمي للفرد بخلاف الحال في علاقات (الآباء ، الزوجة ، الأبناء) والتي تفرض التزامات ومعايير اجتماعية وأخلاقية توجب على الفرد الوفاء بها ، و تشمل المهارات الاجتماعية

اللازمة لاكتساب الأصدقاء والحفاظ عليهم (تقديم التدعيم ، الوفاء بالالتزامات ، المجاملة ، التعبير عن المحبة) ، وتكمن أهمية الصداقة لدى الأفراد في :

أ- المساعدة العملية والمعلومات التي يوفرها الأصدقاء .

ب- ما يوفره من دعم اجتماعي في صورة نصائح أو تعاطف أو كونهم محلا للثقة أو لمجرد اشتراكهم في نفس النظرة للعالم ، وفي كل هذا يكون الأصدقاء أهم لبعض النساء المتزوجات من أزواجهن .

ج- تماثل الاهتمامات والمشاركة في الأنشطة .

وقد أجرى اجايل ولو (Argyle & Lu , 1990) دراسة هدفت للتعرف على دور العوامل الاجتماعية في السعادة توصلت نتائجها إلى أن مرتفعي المهارات الاجتماعية (التواصل الجيد ، تأكيد الذات ، التفاعل ، الصداقات) لديهم قدرة عالية على الاستمتاع في المواقف الاجتماعية وبيئة العمل وشغل أوقات الفراغ بأنشطة هادفة ، ومنخفضي المهارات الاجتماعية عادة يفشلون في تقديم وتلقي الدعم من الآخرين ، مما يشعرهم بالوحدة النفسية وتوصلت دراسة كل من نكاش وليوبومرسكي (Tkach & Lyubomirsky , 2006) إلى أن الانتماء الاجتماعي يعد من أهم العوامل المؤثرة في مشاعر السعادة لدى الأفراد ، فارتفاع مشاعر الانتماء والشعور بالتماسك الاجتماعي لدى الفرد يسهم في مستوى السعادة لديه ، ومن مظاهر الانتماء المرتفع لدى الفرد (تقديم الدعم وتشجيع الأصدقاء ، مساعدة الآخرين ، ممارسة دور الرجل المنقذ في الأزمات والطوارئ ، إدراك دعم الأصدقاء ، الاهتمام بالمحافظة على العلاقات مع الآخرين ، أن يكون شخصا مهذبا في تعاملاته مع الآخرين ، التفاعل مع الأحداث بإيجابية) .

ومن العوامل التي لاقت اهتماما من الباحثين في التعرف على طبيعتها بالسعادة شغل الفراغ ولعل هذا الاهتمام يرجع إلى ارتباط أسلوب شغل الفراغ بخصائص الشخصية ، التي تلعب دورا واضحا في توجه الأفراد لشغل فراغهم (Lu & Hu , 2005) ، وجدير بالذكر أن الاهتمام بالتعرف على أنماط شغل الفراغ ينبع من حاجة الإنسان في المجتمعات الصناعية والحضرية ، لشغل الفراغ بطريقة تثير لديه الدهشة والسعادة ، مما يسهم في استعادته لنشاطه وحيويته ، ويكون أكثر قدرة على الانجاز ومقاومة لضغوط العمل ، لذلك نجد معظم الدراسات حول هذا الموضوع كان على أفرد من المجتمع الأمريكي والبريطاني ، وحول أهمية أسلوب شغل الفراغ على السعادة

أجرى كل من تكاش وليوبوميرسكى (Tkach & Lyubomirsky , 2006) دراسة توصلت نتائجها إلى أن هناك أسلوبين لشغل الفراغ هما : الأسلوب السلبي ، والأسلوب النشط ، وقد ارتبط الأسلوب النشط لشغل الفراغ إيجابيا بالسعادة والارتباط بين الأسلوب السلبي والسعادة لم يصل للدلالة الإحصائية ، وتمثل الأسلوب السلبي لشغل الفراغ في (النوم ، القراءة ، التسوق ، الجلوس في المنزل ، الغناء ، مشاهدة التلفزيون ، تصفح الانترنت ، الجلوس وحيدا) وتمثل الأسلوب النشط في (ممارسة الرياضة ، ممارسة الهوايات ، الحركة ، مشاركة الأصدقاء ، الاشتراك في المناسبات والحفلات ، العناية بالحدائق ، انجاز الإصلاحات المنزلية) و توصلت دراسة كل من لي وهى (Lu & Hu , 2005) إلى أن الرضا عن أسلوب شغل الفراغ يعد منبئا جيدا للسعادة ، وأن مرتفعي الانبساطية يرتفع لديهم الرضا عن شغل الفراغ ، وتعزو الدراسة أهمية شغل الفراغ كمحدد للسعادة إلى الدافع الداخلي للفرد في الترويح وتعتمد التخلص من المتاعب والأمور المزعجة في العمل أو في المواقف والأحداث .

الدراسات السابقة

أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين المتغيرات المعرفية والسعادة

تنوعت مجالات اهتمامات الدراسات التي اهتمت بالتعرف على دور المتغيرات المعرفية المساهمة في السعادة ، من حيث نوعية المتغيرات المعرفية وحجم مساهمتها في السعادة بمكوناتها الوجداني والمعرفي ، بهدف التوصل إلى أقوى المتغيرات المعرفية تأثيراً في السعادة .

ومن الدراسات المبكرة في هذا المجال والتي حاولت التعرف على فعالية برامج إرشادية ، في الارتقاء بمستوى السعادة ، فقد قام ميتشل (Michael , 1983) بتطبيق ثلاثة برامج إرشادية على مجموعة من المتطوعين (ن = ٦٥) تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: في المجموعة الأولى تم تطبيق برنامج لتدعيم التفكير الإيجابي (استئارة التفكير في أحداث سارة قريبة العهد) وفي الثانية تم تطبيق برنامج تدعيم الصحة النفسية (تفريغ التوتر ، الدمج في أنشطة سارة تجلب السرور والبهجة ، استئارة الحالة المزاجية الايجابية) وفي الثالثة تم تطبيق برنامج العلاقات الاجتماعية (التواجد مع الآخرين ، الاهتمامات المشتركة ، التفاعل والتأثير المتبادل ، وتقديم الدعم) إضافة إلى مجموعة ضابطة ، وقبل تنفيذ البرنامج أكمل المشاركون مقياس السعادة والاكتئاب لتحديد مستوى

السعادة ، وتم تطبيق المقياس بعد انتهاء فترة البرنامج (٦ أسابيع) ، توصلت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى السعادة بين طلاب مجموعة التفكير الإيجابي وطلاب المجموعة الضابطة وأيضاً فروق بين مجموعة التفكير الإيجابي قبل وبعد البرنامج، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين المجموعات الثلاث في السعادة بعد انتهاء البرنامج. واهتمت دراسة كل من ميتشل وتشارلز (Michael & Charles , 1993) ودراسة كل من سيشر و سارفر (Scheier & Carver , 1993) بالتعرف على المكونات العملية للتفكير الإيجابي ، وتوصلت الدراستان إلى نتائج تكاد تكون متطابقة حول المكونات العملية للتفكير الإيجابي والتي منها (الرضا العام ، التفاؤل ، العزو الإيجابي ، الاعتقاد بكفاية الذات ، الاعتقاد في الكفاية المعرفية ، التفسير الإيجابي للأحداث ، التوقع الإيجابي ، الاعتقاد بكفاية الذات، والتفاؤل الحسن ، العزو الإيجابي ، التقييم الإيجابي للضغوط) .

وقام ريتشارد (Richard , 1994) بدراسة للتعرف على دور التفكير الإيجابي (زيادة معدل الشعور بالرضا عن الانجاز ، تفسير الأحداث تفسيراً إيجابياً) في تخفيف الضغوط والشعور بالسعادة على عينة (ن = ١٥٢) من طلاب الجامعة. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق الأدوات الآتية: (مقياس مسح خبرات الحياة ، مقياس بيك للاكتئاب ، مقياس أكسفورد للسعادة ، مقياس الأفكار الإيجابية) ، توصلت الدراسة إلى أن ذوي التفكير الإيجابي المرتفع كانوا أقل إدراكاً للضغوط وأكثر سعادة مقارنة بذوي التفكير الإيجابي المنخفض وأن خبرات الحياة السلبية تنبئ بكل من الاكتئاب والسعادة.

وتوصلت دراسة كل من جالين وجوفري وكورياني (Galen, Geoffrey & Karin , 1994) إلى أن العزو الإيجابي للكفاية المعرفية للفرد (حل المشكلات المعرفية ، الأداء على الاختبارات) يجعل الفرد أكثر إحساساً بالسعادة، وتوقعاً للنجاح. وذلك في دراسة على أثر العزو في توقع النجاح .

وأجرى لايتسي (Lightsey , 1994) دراسة هدفت للتعرف على الدور الوسيط للمعارف الإيجابية والسلبية في علاقة أحداث الحياة السالبة بالقلق والتوتر والاكتئاب، وتوصلت الدراسة إلى أن المعارف الإيجابية تحد من التأثير السلبي لأحداث الحياة وأن التفكير السلبي يرتبط إيجابياً بالاكتئاب ، فيما ارتبط التفكير الإيجابي بالسعادة إيجابياً، وأن التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة أعلى من مستوى التفكير السلبي لديهم .

وأجرى كل من شى ودنر وفوجتا (Suh , Diener & Fujita , 1996) دراسة طولية (في فترة عامين) للتعرف على المتغيرات المساهمة في تكوين الوجدان الإيجابي والسلبي لدى عينة من المتطوعين (ن = ١١٥) وقد تم تطبيق مقياس أحداث الحياة ومقياس الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي / السلبي بصفة دورية كل ثلاثة شهور وفي نهاية الفترة الزمنية تم تطبيق المقاييس التالية : (مقياس الرضا عن الحياة ، مقياس الوجدان (الإيجابي / السلبي) ، مقياس أحداث الحياة الإيجابية / السلبية ، مقياس أكسفورد للسعادة ، التفاؤل والتشاؤم ، سمات الشخصية ، التوجه الديني) ، توصلت الدراسة إلى أن أحداث الحياة تسهم بدلالة في كل من الوجدان الإيجابي والسلبي وأن أحداث الحياة السلبية تسهم في تشكيل الوجدان السلبي بدرجة اعلي من مساهمة الأحداث الإيجابية في الوجدان الإيجابي وأنه يوجد ثبات في علاقة أحداث الحياة بالوجدان، وتوصلت الدراسة أيضا إلى وجود علاقة دالة بين أحداث الحياة ودرجة الرضا عن الحياة ومقياس أكسفورد للسعادة .

وأجرى كل من تشانج وفرنهام (Cheng & Farnham , 2001) دراسة للتعرف على دور أساليب العزو والشخصية في التنبؤ بالسعادة و الاضطرابات النفسية لدى عينة من العاديين (ن = ١٢٠) وتم تطبيق مقاييس (أسلوب العزو ، أيزنك للشخصية ، أكسفورد للسعادة) ، توصلت الدراسة إلى أن أساليب العزو تسهم بنسبة ٢٠% من تباين السعادة، ٣٨% من تباين الاضطرابات ، وأن العزو المستقر للأحداث الإيجابية يسهم في السعادة.

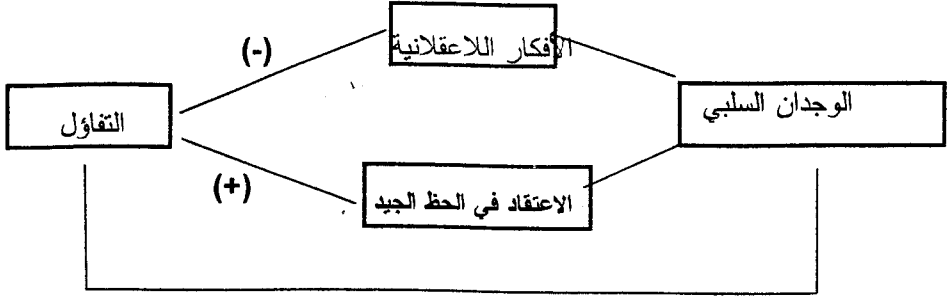
وقام كل من داي وملنتي (Day & Maltby , 2003) بإجراء دراسة هدفت للتعرف على الدور الوسيط لكل من التفاؤل والأفكار اللاعقلانية في علاقة الاعتقاد في الحظ الجيد بكل من الاكتئاب والقلق لدى عينة من الطلاب (٤٦ ذكور ، ١٩٨ إناث) ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق عدة مقاييس، منها: (الاعتقاد في الحظ الجيد، الاكتئاب ، القلق ، التفاؤل ، تقدير الذات ، العصابية ، الأفكار اللاعقلانية)، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

١. أن الاعتقاد في الحظ الجيد، يعد عاملا خارجيا ويدرك من خلال إدراك الفرد بعدم قدرته على التحكم في الأحداث المرتبطة به.
٢. أن الاعتقاد في الحظ الجيد يرتبط بدلالة بكل من التفاؤل والأفكار اللاعقلانية.

٣. أن التفاؤل يلعب دوراً مهماً في تخفيض العلاقة بين الاعتقاد بالحظ الجيد والاكتئاب والقلق.

٤. الأفكار اللاعقلانية تزيد من علاقة الاعتقاد في الحظ بكل من الاكتئاب والقلق

٥. الأفكار اللاعقلانية تعد منبئاً قوياً بالوجدان السلبي كما يتضح في النموذج التالي:



وأجرى كل من فياتريو و بتراتزا (Vittorio & Patrizia , 2005) دراسة للتعرف على تأثير اعتقادات الفرد حول كفايته الاجتماعية في السعادة، على عينة تكونت من (٦٨٣) من الطلاب الإيطاليين وتم تطبيق (مقياس المعتقدات المعرفية والاجتماعية ، مقياس أكسفورد للسعادة ، مقياس الوجدان الإيجابي / السلبي ، تقدير الذات) ، توصلت الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي المتمثل في الاعتقادات الإيجابية حول الكفاية المعرفية وحل المشكلات ، والتفكير الإيجابي المتمثل في الشعور بكفايات اجتماعية في العلاقات الجيدة مع الآخرين وتكوين الصداقات والشعور بالاجاذبية الاجتماعية يعد محدداً للرضا عن الحياة وتقدير الذات والسعادة وأن خبرات الوجدان الإيجابي والسلبي يرتبط بالرضا عن الحياة ، وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق جنسية وعمرية على جميع المتغيرات بين أفراد العينة.

وحول دور أساليب العزو في السعادة أجرى كل من رياجبي وهوبنر (Rigby & Huebner , 2005) دراسة للتعرف على دور أساليب العزو كمتغير وسيط في علاقة الشخصية بالسعادة لدى عينة (ن = ٢١١ من المراهقين) ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق عدة مقياس (أساليب العزو للأطفال ، العصابية والانبساط ، الرضا عن الحياة) توصلت الدراسة إلى أن أساليب العزو الإيجابي للأحداث الإيجابية يلعب دوراً وسيطاً

في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة وأن الاتزان الانفعالي يرتبط بالرضا عن الحياة لدى المراهقين.

وقام كل من هاريس وليتسي (Harris & Lightsey , 2005) بدراسة للتعرف على دور التفكير كعامل وسيط في علاقة كل من الانبساط والعصابية بالسعادة، وتم تطبيق الدراسة على ١٤٧ متطوعاً، على ثلاث فترات زمنية بفاصل زمني أربعة أسابيع ، وتم تطبيق عدة مقاييس منها ، أيزنك (العصابية / الانبساط)، التفكير الاستدلالي (المواجهة السلوكية / الانفعالية ، التقييم) ، الوجدان (الإيجابي/ السلبي) ، الرضا عن الحياة ، توصلت الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي يلعب دوراً وسيطاً في علاقة الانبساط بكل من الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة وان التفكير السلبي يلعب دوراً وسيطاً في العصابية بالوجدان السلبي ، وأن للعصابية تأثيراً سلبياً على السعادة يفوق التأثير الإيجابي للانبساط .

وأجرى كابريرا وآخرون (Caprara et al , 2006) دراسة للتعرف على دور الاعتقاد في كفاية الذات كمحدد للتفكير الإيجابي والسعادة.. أجريت الدراسة على ٦٦٤ مراهقاً (٣٢٢ من الذكور ، ٣٤٢ من الإناث) وتم تطبيق عدة مقاييس (الاعتقاد بكفاية الذات الاجتماعية ، تقدير الذات ، التفاؤل ، الرضا عن الحياة ، السعادة ، الوجدان الإيجابي / السلبي) ، توصلت الدراسة إلى أن كل من الوجدان والاعتقاد بكفاية الذات الاجتماعية يسهمان في التفكير الإيجابي والسعادة وأن التفكير الإيجابي عامل مهم في تشكيل التوقع الإيجابي عن المستقبل والشعور بالسعادة.

وللتعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بالسعادة أجرى كل من فرنهام وكستوفورو (Furnham & Christoforou , 2007) دراسة على عينة من ١٢٠ طالبا جامعيا ، وتم تطبيق عدة مقاييس (بطارية أكسفورد للسعادة ، أيزنك ، سمة الذكاء الانفعالي ، السعادة) (MMHI ، معلومات ديموجرافية) توصلت الدراسة إلى :

١. أن للسعادة عاملين رئيسيين ، هما العامل المعرفي والعامل الوجداني .
٢. ترتبط سمة الذكاء الانفعالي إيجابياً بالسعادة .
٣. يسهم كل من الذكاء الانفعالي ، العصابية ، الانبساط بنسبة ٣٩ % في التباين الكلي للسعادة.
٤. التدين يسهم في السعادة إيجابياً.

وفي ذات السياق أجرى كل من ماير وسالوفي وكروسو (Mayer, Salovey & Caruso, 2008) دراسة كان من ضمن أهدافها التعرف على العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي كسمة والذكاء الانفعالي كقدرة ، توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الذكاء الانفعالي (الوعي بالحالة الوجدانية ، تيسير التفكير) والسعادة .

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين الشخصية والسعادة

اهتمت الدراسات التي تناولت علاقة الشخصية بالسعادة بالتعرف على خصائص الأفراد الأكثر سعادة ومن زاوية أخرى اهتمت بالتعرف على مصادر سعادة الفرد وهل تعد داخلية تعتمد على خصائص وسمات الفرد أم أن السعادة تعتمد على كون الفرد يخبر الكثير من المواقف و المناشط المبهجة والتي توفرها له البيئة الخارجية (لثراء ، المكانة الاجتماعية ، الدعم الاجتماعي ، العمل ، مناشط وقت الفراغ ، المناسبات الاجتماعية المبهجة كالحفلات والرحلات ، الأصدقاء) ؟ وإجمالاً يمكن القول أن هذه الدراسات انطلقت من فرضية أن السعداء هم من يمتلكون خصائص شخصية ايجابية تمكنهم من التمتع بحالة مزاجية ايجابية تجعلهم يميلون إلى تفسير المواقف بطريقة أكثر ايجابية وليسوا بالضرورة هم الأثرياء أو ذوي المكانة المرموقة ... وللتحقق من تلك الفرضية تناولت هذه الدراسات متغيرات عديدة للشخصية وصولاً إلى تحديد دقيق لدور تلك المتغيرات في شعور الفرد بالسعادة.

وفي هذا السياق، أجرى كل من ماكجريجو ولينلي (McGregor & Little 1998) دراسة للتعرف على العلاقة بين إدراك المعنى من الحياة والسعادة ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق عدة مقاييس (الرضا عن الحياة ، الوجدان الإيجابي ، المعنى من الحياة ، عوامل الوجدان) وذلك على عينة تكونت من ١٤٦ طالبا جامعا ، توصلت الدراسة إلى أن تكامل الأهداف الشخصية يرتبط بإدراك المعنى من الحياة وأن فعالية تلك الأهداف ووضوحها يرتبط إيجابياً بالسعادة وأن متغيرات الشعور بالكفاءة وإدراك التدعيم ، الرضا عن الحياة ، الوجدان الإيجابي تسهم في التباين الكلي للسعادة.

وأجرى كل من ماركوتزك وكولارز (Mrcozek & Kolarz, 1998) دراسة للتعرف على تأثير العمر وبعض متغيرات الشخصية على السعادة لدى عينة من المتطوعين (= ٢٧٢٧) تتراوح أعمارهم بين (٢٥ - ٧٤) ٥١ % إناث ، ٤٩ ذكور ، وتم تطبيق

عدة أدوات (مقياس الوجدان الإيجابي / السلبي ، مقياس عوامل الشخصية ، معلومات ديموجرافية) ، توصلت الدراسة إلى أن العلاقة بين العمر والسعادة علاقة ليست خطية ، وأن متغير العمر يرتبط سلباً بالسعادة (الوجدان الإيجابي) لدى الإناث ، وأن العصبية ترتبط إيجابياً بالوجدان السلبي وسلباً بالوجدان الإيجابي ، وأن الانبساط يرتبط سلباً بالوجدان السلبي وإيجابياً بالوجدان الإيجابي ، ويرتفع معدل السعادة بالزواج وارتفاع مستوى التعليم .

وأجرى كل من أيد ودنر (Eid & Diener, 1999) دراسة هدفت للتعرف على العلاقة بين عوامل الشخصية والوجدان و أجريت الدراسة على ١٨٠ طالبا (٩٩ من الإناث ، ٨١ من الذكور) وتم تطبيق مقياس الوجدان (الإيجابي / السلبي) ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كما تم تقدير الحالة الوجدانية على فترات متتالية في فترة زمنية (خمسون يوماً) ، توصلت الدراسة إلى أن عامل العصبية ارتبط إيجابيا مع الانفعالات السلبية (الخوف ، الحزن ، الخجل) وارتبط الانبساط إيجابياً مع الانفعالات السارة (الحب ، السعادة ، المتعة) وأن عاملي يقظة الضمير و الطيبة ارتبطا إيجابياً بالسعادة ، وأن للعصبية تأثيرا دالا على جميع متغيرات الوجدان (السلبي / الإيجابي) وللانبساط تأثيرا دالا في انفعالات (الغضب ، الخوف).

وقام كل من بوستك وبستك (Bostic & Ptacek , 2001) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مساهمة عوامل الشخصية في تشكيل الوجدان (الإيجابي والسلبي) وذلك في دراسة طولية لمدة سنتين على ٦٠ طالبا جامعيا وتم تطبيق أدوات الدراسة بصفة دورية بمعدل كل ١٠ أسابيع ، وتم تطبيق الأدوات التالية (الوجدان الإيجابي/ السلبي ، الرضا للعام عن الحياة ، مقياس عوامل الشخصية ، مقياس موقع الضبط) وتم الحصول على معلومات عن الحالة الوجدانية لدى المشاركين على فترات متكررة طوال فترة السنتين. وقد توصلت للدراسة إلى

١. أن عوامل الشخصية تسهم بنسبة ١٢% من التباين الكلي للحالة الوجدانية.
٢. ارتفاع العصبية والضبط الخارجي ينبئ بدرجة عالية بالمتغيرات الوجدانية السلبية.
٣. الانبساط وارتفاع الضغط الداخلي ينبئ بدرجة عالية بالمتغيرات الوجدانية الإيجابية.

٤. الطلاب مرتفعو الطيبة (C) والضبط الخارجي لديهم خبرات مرتفعة في تغيير الحالة الوجدانية.

٥. مرتفعو الضبط الداخلي لديهم وجدان إيجابي مرتفع وذوو الضبط الخارجي لديهم وجدان سلبي مرتفع.

وفي دراسة باستخدام أسلوب التحليل البعدي لنتائج العديد من الدراسات التي هدفت للتعرف على علاقة متغيرات الشخصية بالسعادة توصل جودجي وآخرون (Judge et al , 2002) إلى أنه تم قياس السعادة في العديد من الدراسات بمقاييس الرضا العام عن الحياة ، مقياس أكسفورد للسعادة ، الوجدان الإيجابي والسلبي وأن متغيرات الشخصية المرتبطة بالسعادة كانت على الترتيب (تقدير الذات ، العصبية ، الانبساط ، موقع الضبط الداخلي ، كفاية الذات) .

وأجرى كل من لويس وفرانس وزيبارتز (Lewis, Francis & Ziebertz , 2002) دراسة هدفت للتعرف على علاقة عوامل أيزنك للشخصية بالسعادة وذلك على عينة (ن = ٣٣١) طالباً تحت التخرج وتم تطبيق مقياس أيزنك للشخصية وبطارية أكسفورد للسعادة. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين عامل الانبساط والسعادة وارتباط دال سالب بين عامل العصبية والسعادة وأن معاملات ارتباط العصبية بالسعادة أقوى من معاملات ارتباط الانبساط بالسعادة ، كما ارتبط مقياس الكذب إيجابياً مع السعادة ، وأن مستوى السعادة لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور .

وللتعرف على مكونات الوجدان كحالة والوجدان كسمة ، توصلت دراسة كل من كيبس وشموتكن وريف (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) إلى أن مكونات الحالة الوجدانية (SWB) تمثلت في (الرضا العام عن الحياة ، الوجدان الإيجابي ، الوجدان السلبي) وأن مكونات الوجدان كسمة (النفسي) (PWB) تمثلت في (إدراك تحديات الحياة ، وضوح الأهداف و إدراك المعنى من الحياة، تقدير الذات العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النمو النفسي والشخصي، الاستقلالية، الإنجاز في بيئة العمل) وذلك في دراسة أجريت على عينة من المتطوعين (ن = ٣٠٣٢) تراوحت أعمارهم بين (٢٥ - ٧٤) سنة و توصلت الدراسة أيضاً إلى أن مرتفعي التفاؤل لديهم وجدان (حالة وسمه) مرتفع وأن الوجدان الإيجابي والوجدان كسمة يرتفع مع العمر والتعليم ، والانبساط، وعامل يقظة ضمير ، عامل الطيبة وينخفض بارتفاع عامل العصبية ، وكشف التحليل العاملي

لمتغيرات الدراسة إلى انتظام مكونات الوجدان في عاملين رئيسيين هما ، عامل الرضا العام (الرضا عن الحياة ، الوجدان الإيجابي ، الوجدان السلبي ، تقدير الذات ، الإتقان ، العلاقات الإيجابية) و عامل وضوح الأهداف (الغرض من الحياة ، النمو) .

وأجرى كل من فوستر وديون (Foster & Dion, 2003) دراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة والوجدان (الإيجابي/ السلبي) وذلك على عينة من الإناث (ن = ١١٤) تم تقسيمهم إلى مجموعتين مرتفعتي الصلابة (ن = ٥٧) ، منخفضات الصلابة (ن = ٥٧) ، وتم تطبيق مقياس الوجدان (السلبي / الإيجابي) ومقياس الصلابة النفسية (الالتزام ، التحدي ، التحكم) ، توصلت الدراسة إلى أن مرتفعات الصلابة لديهن وجدان إيجابي وتقدير ذات مرتفع واستخدمن استراتيجيات فاعلة في مواجهة المشكلات (التركيز على المشكلة ، التقييم الإيجابي ، استخدام حيل دفاع إيجابية) .

وأجرى فرانسيس وآخرون (Francis et al , 2004) دراسة هدفت للتعرف على طبيعة العلاقة بين كل من التدين والشخصية والسعادة، وأجريت الدراسة على عينة من الطلاب الجامعيين (ن = ٢٠٣) وتم تطبيق مقياس أكسفورد للسعادة ، أيزنك للشخصية ، التوجه الديني ، توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين كل من (الانبساط ، درجة التدين ، عامل الكذب) بالسعادة إيجابياً وأن كلا من عامل العصابية والذهانية ارتبطا سلباً بالسعادة وأن مساهمة كل من عامل العصابية والانبساط والتدين في التباين الكلي للسعادة كانت ١٥% ، ١٣% ، ٨% على الترتيب .

وفى ذات السياق أجرى كل من زيهانج وسانج ولين (Zheng, Sang & Lin, 2004) دراسة للتعرف على علاقة الحالة الوجدانية (SWB) بكل من الشخصية وبعض المتغيرات المعرفية ، أجريت الدراسة على عينة من الطلاب الصينيين (ن = ٢٠١) وتم تطبيق مقياس أيزنك للشخصية ومقياس SWB (الوجدان الإيجابي ، الوجدان السلبي ، الرضا عن الحياة) وبعض المتغيرات المعرفية (عزو الأحداث) توصلت الدراسة إلى أن العوامل المعرفية (عزو الحالة الوجدانية لعوامل داخلية / خارجية) تلعب دوراً وسيطاً في علاقة الوجدان (السلبي - الإيجابي) و الرضا عن الحياة مع عامل الانبساط وأن العزو لعوامل داخلية يعمق من علاقة الانبساط بالوجدان و العزو لعوامل خارجية يقلل من علاقة الانبساط بالوجدان الإيجابي وأن ارتفاع العزو الخارجي يرتبط بكل من الوجدان الإيجابي والانبساط.

و أجرى كل من لو وهى (Lu & Hu, 2005) دراسة للتعرف على دور كل من الشخصية وأنشطة وقت الفراغ على السعادة وللتحقق من هدف الدراسة تم تطبيق مجموعة مقاييس اشتملت على استمارة معلومات ديموجرافية تشمل (العمر ، الجنس ، الحالة الزوجية ، التعليم) ، مقياس أيزنك للشخصية ، بطارية السعادة (CHI, 1998) الصينية ، مقياس شغل أوقات الفراغ (النادي ، محادثة الأصدقاء ، مشاهدة التليفزيون ، السفر ، السباحة ، ممارسة الرياضة ...) ، الرضا عن وقت الفراغ وأجريت الدراسة على عينة من الطلاب الصينيين (ن = ٤٢٣) (٥٢,٧ % ذكور ، ٤٧,٣ % إناث) ، توصلت الدراسة إلى أن الانبساط يرتبط إيجابياً بالسعادة وأن كلا من العصابية و الذهانبة ترتبطان سلباً بالسعادة وأن القدرة على شغل وقت الفراغ في أنشطة سارة ومحبة يرتبط إيجابياً بالسعادة، وأن متغيرات الدراسة (الانبساط ، العصابية ، الرضا الأكاديمي ، الرضا عن شغل وقت الفراغ) تسهم بنسبة ٤٤ % من التباين الكلي للسعادة، وأن مستوى السعادة لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور وأيضاً يرتفع مستوى السعادة بالزواج ، وارتفاع مستوى التعليم ، والعمر وان التحليل العاملي لبطارية السعادة افرز ثلاثة عوامل رئيسة للسعادة (الوجدان الإيجابي ، نقص الوجدان السلبي ، الرضا عن الحياة) .

وأجرى أحمد عبد الخالق (Abdel- Khalek, 2006) دراسة للتعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات (التفاؤل ، تقدير الذات ، عوامل أيزنك للشخصية ، ..) بالسعادة، وتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من الكويتيين (ن = ١٤١٢) وتم تطبيق عدة مقاييس (أكسفورد للسعادة ، الرضا عن الحياة ، الوجدان ، أيزنك للشخصية) ، توصلت الدراسة إلى أن كلا من (التفاؤل ، تقدير الذات ، الانبساط ، الوجدان الإيجابي ، الصحة النفسية والجسمية) يرتبط إيجابياً بالسعادة وأن (القلق ، التشاؤم ، الوجدان السلبي ، تعاطي الكحول) يرتبط سلباً بالسعادة، وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن مستوى السعادة لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث.

وأجرى برادلي (Bradley, 2007) دراسة فحصت العلاقة بين متغيرات الوجدان النفسي (الفعالية الذاتية ، الصلابة ، تقدير الذات ، إدراك المعنى من الحياة) والوجدان الايجابي والسلبي وأيضاً التعرف على دور الشخصية (النرجسية ، الدوجماتية) في السعادة ، توصلت الدراسة إلى انتظام أبعاد الوجدان النفسي مع متغيرات الشخصية في عاملين هما: عامل الصلابة والفعالية الإيجابية ، وعامل تقدير الذات والهوية وأن متغيرات

الشخصية تقدر ١٢% من تباين فعالية العلاقات الاجتماعية و فقدان الهوية والدوحامطية
يسهمان سلباً في الصلابة .

و أجرى كل من لي و أيم (Lee & IM, 2007) دراسة للتعرف على الفروق في
الشخصية وإدراك أحداث الحياة بين مرتفعي السعادة و منخفضيها لدى عينة من
البلاتيين متحدثي اللغة الانجليزية (ن = ١٤٠) تم تطبيق مقياس (الاعتداء بالذات ،
أحداث الحياة ، السعادة) ، توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى السعادة لدى مرتفعي
الاعتداء بالذات وإلى وجود فروق بين مرتفعي السعادة و منخفضيها في أحداث الحياة
الإيجابية والسلبية، حيث ارتفع معدل تكرار الأحداث الإيجابية والسارة لدى مرتفعي
السعادة ، وفي المقابل ارتفع معدل تكرار الأحداث السلبية لدى منخفضي السعادة ، كما
ارتبط معدل حدوث الأحداث الإيجابية بالوجدان الإيجابي وان أحداث الحياة الإيجابية
تولد السرور والبهجة .

تطبيق على الدراسات السابقة :

تنوعت اهتمامات الدراسات السابقة في تناول المتغيرات المعرفية المرتبطة

بالسعادة ، ومنها

١- التفكير الإيجابي (الكفاية المعرفية ،التفاوض ،التقييم الإيجابي للضغوط ، الذاكرة
الإيجابية ٠٠٠) و يعد من أعلى المتغيرات مساهمة في السعادة والوجدان الإيجابي
(Richard,1994)(Lightsey, 1994)
(Suh,Diener&Fujita,1996) (Vitorio&Patrizia,2005)
(Harris&Lightsey,2005)(Coprara et al ,2006)

٢- أساليب العزو ، أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن العزو الإيجابي ، يعد منبئاً
قوياً للسعادة .

(Zheng, Sang &lu.2004)(Cheng &Furnham,2001)(Rigby&Hubner,2005)
٣- موقع الضبط (يسهم الضبط الداخلي في السعادة) (Bostic &Ptacek,2001)
(Jude et al 2002)

٤- الذكاء الانفعالي ، يعد منبئاً قوياً للسعادة (Furnham &Christoforou ,2007)
(Mayer, Salovey & Caruso, 2008)

٥- التفكير السلبي والتفكير اللاعقلاني يسهمان سلباً في السعادة (Day & Maltby
,2003)(coprara, et al 2006)

٦- الكفاية المعرفية وحل المشكلات (Galen , Geoffrey &Korin ,1994)

وحول علاقة متغيرات الشخصية بالسعادة ،اهتمت الدراسات السابقة بالتعرف على دور عوامل الشخصية وتباين مساهمتها في السعادة وأبدت بعض الدراسات اهتمامها بالتعرف على دور عوامل أيزنك في السعادة ومنها (Mroczek & Kolarz , 1998) (Lewis , Francis & Ziebertz , 2002) (Francis et al . 2004) (Zheng , Sang & li , 2004) (Lu & Hu , 2005) (Abdel- Khalek , 2006) واهتم البعض الآخر بالتعرف على دور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في السعادة مثل (Bostic & Ptacek, 2001) (Eid & Dieener , 1999) ، وقد أبرزت نتائج الدراسات السابقة أهمية عاملي العصابية والانبساط في السعادة مقارنة بعوامل الشخصية الأخرى .

ومن المتغيرات الأخرى في مجال الشخصية والتي أهتمت الدراسات السابقة بالتعرف على مساهمتها في السعادة متغير الصلابة (Foster , & Dion , 2003) (Bradley et al , 2007) تقدير الذات (Lee & Im , 2007) (Bradley et al , 2007) إدراك المعنى والهدف (Bradley , 2007) (Keyes , Shmotkin & Ryff , 2002) (2007)

ويعد قياس السعادة من المشكلات الحقيقية التي واجهت الباحثين في هذا المجال ، خاصة في البحوث المبكرة ، فالبعض منهم اعتمد في قياس السعادة على الجانب الوجداني والذي يتأثر كثيرا بأحداث الحياة الإيجابية والسلبية ، ومن ثم يصلح لقياس السعادة كحالة ، مما لا يعطى مؤشرات حقيقية للسعادة لدى الأفراد ، وبعض الباحثين اعتمد في قياس السعادة على قياس المكون المعرفي ، والذي يعبر بوضوح عن استعداد الفرد ليكون سعيدا ، ومع تسليمنا بأهمية قياس السعادة في مكوناتها الوجداني والمعرفي ، نجد قلة من الباحثين اهتموا بقياس السعادة في ضوء هذين المكونين ، والدراسة الحالية تهتم بهذا الاتجاه ، وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة - أيضا - في اعتمادها على العديد من المتغيرات المعرفية التي لم تتناولها الدراسات السابقة كثيرا ، فالمنتبغ للمتغيرات المعرفية في مجال السعادة ، يجد أن متغيرات أساليب العزو، وموقع الضبط ، والتفكير الإيجابي ، تعد المتغيرات الأكثر شيوعا في الدراسات التي اهتمت بالتعرف على علاقة المتغيرات المعرفية بالسعادة .

فروض الدراسة :

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة تم وضع الفروض التالية للتحقق من صحتها:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والمعلمين في السعادة ، وهذه الفروق لصالح المعلمين .
٢. توجد ارتباطات دالة إحصائية بين درجات العوامل المعرفية ودرجات السعادة .
٣. توجد ارتباطات دالة إحصائية بين درجات عاملي الشخصية (العصابية ، الانبساط) ودرجات السعادة .
٤. تسهم كل من العوامل المعرفية والشخصية في التباين الكلي للسعادة .

إجراءات الدراسة

أولاً : عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من مجموعتين : المجموعة الأولى تكونت من ١١٠ طالبا بكلية التربية جامعة الملك فيصل (تتراوح أعمارهم من ١٩ إلى ٢٣ سنة بمتوسط عمر ٢١,٢ سنة وانحراف معياري ١,٣) و المجموعة الثانية تكونت من ٩٣ معلما من مدارس التعليم الأهلي (تتراوح أعمارهم من ٣١ إلى ٣٤ سنة بمتوسط عمر ٣٢,٦ سنة وانحراف معياري ٢,٦) .

ثانياً: أدوات الدراسة :

١- قائمة أساليب التفكير (تعريب وتقنين عبدالمنعم الدردير ، ٢٠٠٦)

أعد هذه القائمة ستيرنبرج و واجنر Sternberg & Wagner عام ١٩٩٢ في ضوء نظرية ستيرنبرج للتحكم العقلي وذلك لقياس ثلاثة عشر أسلوبا من أساليب التفكير ، وتتكون القائمة من ٦٥ مفردة بمعدل ٥ مفردات لكل أسلوب من أساليب التفكير ، وتدرج الإجابة على عبارات القائمة وفق مقياس سباعي ، وليس للقائمة درجة كلية ، حيث يتم التعامل مع درجة كل مقياس فرعي على حدة .

وقام معرب القائمة بالتحقق من صلاحيتها ، فتم تطبيقها على عينة بلغت (ن = ١٢٠ طالبا وطالبة) وتم التأكد من صدق القائمة بأكثر من طريقة (الصدق العاَملي ، وصدق التمييز) وتم حساب ثبات القائمة بحساب معامل الفا لكرونباخ وإعادة

التطبيق وأشارت النتائج إلى تمتع القائمة بمعاملات ثبات وصدق مرضية مما يؤكد صلاحية استخدامها في البحث العلمي، وفي الدراسة الحالية قام الباحث باختيار (٧) من أساليب التفكير المتضمنة في القائمة وهي (التشريعي ، التنفيذي ، الحكمي ، المتحرر ، المحافظ ، الداخلي ، الخارجي) ، وتم اختيار هذه الأساليب دون غيرها ، لارتباطاتها المرتفعة بعوامل الشخصية مقارنة بالأساليب الأخرى ، حيث انتظمت أساليب التفكير (التشريعي ، الحكمي ، المتحرر ، الخارجي) مع العوامل الإيجابية التوافقية للشخصية في عامل واحد وانتظم (المحافظ ، التنفيذي) مع العوامل السلبية للشخصية في عامل واحد (عبدالمنعم السردير ، ٢٠٠٤ : ٢٣٨) ، وفي الدراسة الحالية قام الباحث بتطبيق الأساليب المختارة من القائمة على (٧٣) طلبة وتم حساب معامل صدق التمييز لأساليب التفكير حيث تم ترتيب الدرجة تنازلياً لكل أسلوب وتم حساب دلالة الفروق بين منخفضي ومرتفعي الدرجة الكلية لكل أسلوب من أساليب التفكير وكانت معاملات التمييز (٢ ، ٦٥ - ٢ ، ٧٣ - ٢ ، ٨٥ - ٢ ، ٠٥ - ٣ ، ٣٢ - ٣ ، ٦٩ - ٢ ، ١٩ - ٣) لأساليب التفكير (التشريعي ، التنفيذي ، الحكمي ، المتحرر ، المحافظ ، الداخلي ، الخارجي) على الترتيب وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠٠١ . وقام الباحث بحساب ثبات أساليب التفكير بحساب معامل الفا لكرونباخ و جدول (١) يوضح النتائج .

جدول (١) معامل الفا لكرونباخ

التشريعي	التنفيذي	الحكمي	المتحرر	المحافظ	الداخلي	الخارجي
٧٥٢	٦٩٥	٧٢١	٧٩٢	٨٠١	٨٨٩	٧٤١

ومما سبق يتضح أن مقياس أساليب التفكير المستخدمة في الدراسة الحالية يتمتع بمستويات مقبولة من الثبات والصدق ، تجعل الباحث يثق في نتائجه .

٢- مقياس التفكير السلبي (إعداد الباحث)

اتبع الباحث الخطوات التالية لإعداد المقياس :

- ١- الاطلاع على بعض المقاييس في هذا المجال ومنها ، مقياس التفكير السلبي إعداد (عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠١) ، مقياس التفكير اللاعقلاني لطلاب الجامعة ترجمة وتعريب (نعمان محمد الموسوي ، ٢٠٠٥) ، مقياس

التفكير اللاعقلاني تعريب وتقنين (إبراهيم الشافعي ، ١٩٩٩) ، مقياس
التداول والتساوم (أحمد عبدالخالق ، ١٩٩٨) .

٢- تكون لدى الباحث عدد من العبارات (٣٠) عبارة تدور حول التفكير
السلبى في مواجهة المشكلات والنظرة التشاؤمية للذات والعالم والمستقبل
والاعتقاد بضعف القدرات والإمكانات .

٣- تم عرض عبارات المقياس على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بقسم
علم النفس بكلية التربية جامعة الملك فيصل وبعد التحكيم تم حذف (٤)
عبارات ليصبح عدد عبارات المقياس (٢٦) عبارة

٤- تم حساب الصدق العاملى للمقياس والجداول (٢ ، ٣ ، ٤) توضح النتائج
جدول (٢) تشبعات عبارات المقياس على العامل الأول (ن = ٧٣)

رقم العبارة	العبارة	التشبع
١٥	لا أحد يحبني	٧٢٤
١١	أشعر بأنني إنسان مقهور	٧١٠
١٣	أشعر أن العالم خالي من الحب	٦١٨
١٢	أعرف أن المستقبل سيكون أسوأ من الحاضر	٦١٧
١٤	أشعر بأنني ضعيف الشخصية	٥٩٧
١٠	الإنسان يجلب المتاعب لنفسه بنفسه	٥٦٧
١٨	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل	٤٨٨
١	أتصرف بغباء في مواقف الحياة اليومية	٤٥٩
٢١	أتعامل بحذر مع الآخرين	٣٦٩
٢٦	أشعر بالتعاسة في تعاملاتي مع الآخرين	٣٥٣

يتضح من جدول (٢) أن عبارات هذا العامل تدور حول شعور الفرد بالقهر
والظلم والتعاسة ، وفقدان الحب والحذر في التعامل مع الآخرين وتشير الدلالة
السيكولوجية لهذا العامل إلى التفكير السلبى نحو الآخرين .

جدول (٣) تشبعات عبارات المقياس على العامل الثاني (ن = ٧٣)

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٣	همومي كثيرة و لا أستطيع تحملها	,٧٠٨
٦	أتجنب مواجهة مشكلاتي الشخصية	,٦٥٩
٧	عادة أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي	,٦٤٨
١٦	أشعر أنه تحدث لي أنا بالذات الكثير من المصائب	,٥٨١
٥	يسيطر الخوف على تفكيري	,٥٣٦
٢٣	الهروب خير وسيلة لمواجهة المشكلات	,٥١٢
٨	أتجنب تحمل المسؤولية	,٤٢٤
٢	أترقب حدوث أسوأ الأحداث	,٤١٣

يتضح من جدول (٣) أن عبارات هذا العامل تدور حول تراكم الهموم و تجنب الفرد للمشكلات وعدم القدرة على تحمل المسؤولية و صعوبة اتخاذ القرارات وتشير الدلالة السيكولوجية لهذا العامل إلى التفكير السلبي نحو المشكلات .

جدول (٤) تشبعات عبارات المقياس على العامل الثالث (ن = ٧٣)

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٤	يجب أن أكون محبوبا من جميع الناس	,٧٢٦
٩	من المهم بالنسبة لي أن يرضى عني الآخرون	,٦١٦
١٧	كل مشكلاتي تحدث بسبب أخطائي	,٣٥٩
٢٠	من ليس معك فهو ضدك	,٣٢٥

يتضح من جدول (٤) أن عبارات هذا العامل تدور حول بعض الأفكار اللاعقلانية من قبيل انه يجب أن يكون الشخص محبوبا من الجميع ومن ليس معك فهو ضدك والسعي الدعوى لكسب رضا الآخرين وتشير الدلالة السيكولوجية لهذا العامل إلى التفكير اللاعقلاني .

وتم بحساب ثبات المقياس من خلال التعرف على التماسك الداخلي لعبارات المقياس وجدول (٥) يوضح النتائج .

جدول (٥) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التفكير السلبي والدرجة الكلية

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
١	** , ٢٣٥	٢	** , ٢٦٩	٣	** , ٥٠٢	٤	** , ٢٢٠	٥	** , ٤٣١
٦	** , ٤٨٤	٧	** , ٤٢٥	٨	** , ٣٤٨	٩	** , ٢٢١	١٠	** , ٢١٢
١١	** , ٥٦٦	١٢	** , ٤٩١	١٣	** , ٢٨١	١٤	** , ٤٨٨	١٥	** , ٥٣٨
١٦	** , ٢٤٦	١٧	** , ٣٨٦	١٨	** , ٣٦١	١٩	** , ٣٠٨	٢٠	** , ٣٣٣
٢١	** , ٢٥٤	٢٢	١٧٥	٢٣	** , ٢٧٨	٢٤	** , ٣١١	٢٥	١٢٠
٢٦	** , ٣٦٧								

يتضح من جدول (٥) أن ارتباطات عبارات المقياس مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ ، ، عدا العبارات أرقام (٢٢ ، ٢٥) لذا قام الباحث بحذفها من المقياس ، وقام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين عوامل المقياس وجدول (٦) يوضح النتائج .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين عوامل مقياس التفكير السلبي

عوامل المقياس	١	٢	٣
التفكير السلبي نحو الآخرين	-		
التفكير السلبي نحو المشكلات	** , ٥٦٢	-	
التفكير اللاعقلاني	** , ٥٢٢	** , ٤٧٢	-
الدرجة الكلية	** , ٦٢٧	** , ٧١٣	** , ٧٢٦

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين عوامل المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ ، ولحساب ثبات المقياس استخدم الباحث معامل ثبات الفا كرونباخ ، وجدول (٧) يوضح النتائج .

جدول (٧) معامل ثبات الفا كرونباخ (ن = ٧٣)

التفكير السلبي نحو الآخرين	التفكير السلبي نحو المشكلات	التفكير اللاعقلاني	الدرجة الكلية
٨٢٦ ,	٧٩١ ,	٨٠١ ,	٨١٤ ,

يتضح مما سبق تمتع عوامل المقياس والدرجة الكلية بدرجة مقبولة من الصدق والثبات .

٣- مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث)

اتبع الباحث الخطوات التالية لإعداد المقياس :

١- الاطلاع على بعض المقاييس في هذا المجال ومنها ، مقياس التفكير الإيجابي

إعداد (عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠١) ، مقياس التفاؤل والتشاؤم (احمد

عبد الخالق ، ١٩٩٨) .

٣ - تكون لدى الباحث عدد من العبارات (١٩) عبارة تدور حول التفاؤل

والنظرة الإيجابية للحياة والتفكير في الأمور المبهجة والتوقع الإيجابي ومقاومة

التفكير السلبي والسيطرة عليه، وتم تطبيق الصورة الأولية للمقياس على عينة

تكونت من (٧٣) طالبا .

٤- تم إجراء تحليل عاملي للمقياس أسفر، عن تشيع عبارات المقياس على عام

و جدول (٨) يوضح النتائج .

جدول (٨) تشيعات عبارات المقياس على العامل العام

العبرة	العبرة	التشيع
١٢	أمل في المستقبل كبير	,٨١٥
٢	أتوقع الأفضل	,٦٦٣
٨	استطيع مواجهة المشكلات بصورة أفضل من ذي قبل	,٦٣٨
١٣	أنا محظوظ	,٦١٢
١١	الحياة لذيذة وممتعة	,٦٠٤
٣	أتوقع أن الغد سيكون أفضل من اليوم	,٥٥٩
١٤	بإمكاني أن أكون سعيدا في أى ظروف	,٤٩٩
١٩	دائما أجد من يحبني	,٤٤٧
١٠	أستطيع تغيير نظرة الناس نحوي	,٤٢٣
٤	أستطيع أن أشعر بالسعادة حتى عندما أشعر أن المقربين مني لا يحبونني	,٤٠٧
١	أفكر في الأمور المفرحة والمبهجة	,٣٩٦
١٧	التفكير في الأمور أسوأ من الأمور نفسها	,٣٩٩-

و قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال التعرف على التماسك الداخلي

لعبارات المقياس و جدول (٨) يوضح النتائج .

جدول (٩) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التفكير الايجابي والدرجة الكلية (ن = ٧٣)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٢٥٣ **	٢	٠,٤١٧ **	٣	٠,٣٥٦ **	٤	٠,٢٦١ **	٥	٠,٠٨١
٦	٠,١٥١	٧	٠,٢٤٢ **	٨	٠,٤٦٤ **	٩	٠,٠٥٢	١٠	٠,٣٢٧ **
١١	٠,٤٧٥ **	١٢	٠,٥٧٤ **	١٣	٠,٤٥٧ **	١٤	٠,٣٤٣ **	١٥	٠,٠٨٩
١٦	٠,٠٧٥	١٧	-٠,٢١٣ **	١٨	٠,١٠٨	١٩	٠,٣٨٩ **		

يتضح من جدول (٩) أن معاملات ارتباط العبارات أرقام (٥ ، ٦ ، ٩ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨) مع الدرجة الكلية للمقياس غير دالة إحصائياً وتم حذفها ، كما تم حساب ثبات المقياس بحساب معامل الفا لكرونباخ والذي بلغ ٠,٦٢٣ .

٤- الصورة السعودية لقائمة أيزنك (EPQ-R) (إعداد عبدالله الرويتع ، حمود مزاع ، ٢٠٠٢) .

قام كل من (عبدالله الرويتع وحمود مزاع ، ٢٠٠٢) بإعداد صورة مختصرة لقائمة أيزنك المعدلة للشخصية (EPQ-R) وذلك بإجراء تحليل عاملي للقائمة بعد تطبيقها على مجموعة من طلاب المرحلة الجامعية (ن = ٥٠٠) وتم التحقق من صلاحية الصورة السعودية المستخرجة من التحليل العاملي ، وأشارت النتائج إلى تمتعها بدرجات مرضية من الثبات والصدق .

وقام (ممدوح صابر ، ٢٠٠٣) بحساب معاملات ثبات الصورة السعودية لقائمة أيزنك بإعادة التطبيق وحساب معامل الفا لكرونباخ وأشارت النتائج إلى تمتع أبعاد القائمة بدرجة مرتفعة من الثبات ، كما قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات القائمة في دراستين سابقتين للباحث (عبدالله جاد ، ٢٠٠٣) (عبدالله جاد ، ٢٠٠٤) وتم حساب ثبات أبعاد القائمة بإعادة التطبيق وحساب معامل الفا ودعمت النتائج تمتع أبعاد القائمة بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات .

وفى الدراسة الحالية تم اختيار عاملي العصائية والانبساط لأغراض الدراسة الحالية وقام الباحث بالتحقق من ثبات العاملين بحساب معامل الفا لكرونباخ والذي بلغ ٠,٧٨٢ ، للعصائية و٠,٨٣١ ، للانبساط ، وتوجد العديد من المؤشرات على صدق القائمة

ومن أهمها ارتباط العصابية بمقياس بيك للاكتئاب والسمات اللاتوافقية للشخصية ، وارتباط الانبساط بالسمات التوافقية للشخصية وذلك من خلال نتائج العديد من الدراسات (عبدالله جاد ، ٢٠٠٣) ، (مدوح صابر، ٢٠٠٣) ، (عبدالله جاد ، ٢٠٠٤) .

٥- مقياس الوجدان (السلبي / الايجابي) (تعريب وتقنين الباحث) .

(NAPAS: Keyes , Shmotkin & Ryff , 2002)

إن قياس الحالة الوجدانية عادة يكون من خلال تكرار تطبيق المقياس الوجدانية على العينة في فترة زمنية تتراوح بين ثلاثة شهور إلى ستة ، ويتم أخذ متوسط الدرجة وفي بعض المقياس يتم التطبيق مرة واحدة ويشار ضمن التعليمات إلى تعرف فرد العينة لحالته الوجدانية السلبية أو الإيجابية خلال فترة محددة (Mrcozek , Kolarz , 1998 : 1338) وفي الدراسة الحالية يستخدم الباحث مقياس كل من كيبس وشموتكن وريف (Keyes , Shmotkin & Ryff , 2002) للتعرف على الحالة الوجدانية للفرد خلال الثلاثين يوما الماضية قبل تطبيق المقياس ، ويتكون المقياس من ١٢ عبارة (٦ عبارات للوجدان السلبي و ٦ عبارات للوجدان الايجابي) ، تتدرج الإجابة على عبارات المقياس وفق تدرج خماسي (نعم كل الوقت ، ٥ ، لم يحدث مطلقا) ، وقاما معدو المقياس بحساب صدقه وثباته ، فتم حساب الصدق من خلال ارتباط المقياس بمقاييس الأحداث الحياتية ومقاييس الاكتئاب والسعادة وتم حساب الثبات باستخدام معامل الفا ، والنتائج تشير إلى تمتع المقياس بمعايير صدق وثبات جيدة (Keyes , Shmotkin & Ryff , 2002:1011) ، وقام الباحث الحالي بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية (ن = ٧٣) وتم حساب ثبات المقياس بحساب معامل الفا لكرونباخ ، وبلغ معامل الثبات (٨٧, للوجدان السلبي و ٩١, للوجدان الايجابي)

وللتعرف على الصدق التلازمي للمقياس قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين المقياس وكل من مقياس السعادة و بيك للاكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية وجدول (١٠) يوضح النتائج .

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين مقياس الوجدان (السلبى / الإيجابى) وكل من مقياس

السعادة وبيك للاكتئاب

	الشعور بالجاذبية	الشعور بالرضا	تعدد البدائل المتاحة	الدرجة الكلية للسعادة	بيك للاكتئاب
الوجدان السلبى	** , ٣١٥ -	** , ٢٩٧ -	** , ٣٢٤ -	** , ٣٥٦ -	** , ٣٩٩
الوجدان الإيجابى	** , ٤١٦	** , ٤٠٠	** , ٣٨٤	** , ٤٦٨	** , ٢٩٣ -

ومما سبق يتضح تمتع المقياس بدرجات مقبولة من الصدق والثبات ، تجعلنا نثق

في نتائجه .

٦- مقياس أكسفورد للسعادة (تعريب وتقنين الباحث) .

(The Oxford Happiness Questionnaire OHQ: Hills &Argyle ,2002)

اعد هذا المقياس في الأصل كل من ارجايل ومارتن وكروسلاند (Argyle

) (Marten & Crosslond , 1989) الأساتذة بجامعة أكسفورد تحت مسمى قائمة

السعادة ، وتعد قائمة أحادية البعد وتتكون من ٢٩ مفردة ، وذلك لقياس مستوى

الشعور بالسعادة وفقاً لما يدركه الفرد وتم تطوير هذه الصورة على عدة مراحل ،

ومنها : (Hills &Argyle , 1998) (Hills &Argyle ,Marten& Lu , 1995) (OHQ: Hills

) (Argyle , 2002) ويستخدم الباحث الصورة الأخيرة في الدراسة الحالية والتي

تسمى مقياس أكسفورد للسعادة ولعل التطور الملحوظ في هذه الصورة تمثل في أنها

تكونت من ٢٠ مفردة من القائمة الأصلية إضافة إلى ٩ مفردات تمثل بعض الجوانب

التي أشارت مراجعات القائمة الأصلية إلى ارتباطها بالسعادة بدرجة مرتفعة ومنها

(الانبساط ، الاهتمامات الاجتماعية ، وروح الدعابة ، الفرص المتاحة ، إدراك الكرم

والفضل ، تقبل الذات ، الصحة الجسمية ٠٠٠) (Kashdan ,2004 :1228) وتعد

قائمة أكسفورد للسعادة في صورها المختلفة من أوسع مقاييس السعادة استخداماً في

الدراسات النفسية ، وتم ترجمتها للعديد من اللغات ، واستخدمت في بيئات ثقافية

مختلفة ، منها الألمانية ، واليابانية والصينية .

ودلت نتائج العديد من الدراسات على تمتع المقياس بمستويات مرتفعة من

الصدق والثبات (Kashdan ,2004 :1228) وللمقياس درجة كلية فقط لتقدير مستوى

السعادة ، وقام الباحث بترجمته وإجراء تحليل عاملي للكشف عن مكوناته العملية

وأُسفرت نتائج التحليل العاملى عن تشبع عبارات القائمة على ثلاثة عوامل جذرها الكامن اكبر من واحد ، والجدول (١١ ، ١٢ ، ١٣) توضح النتائج .

جدول (١١) تشبعات عبارات مقياس أكسفورد على العامل الأول

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٦	دائما مبتسم	,٧٣٩
٢٧	أشعر بانى جذاب	,٦٨٧
٢٢	دائما لى تأثير مبهج على الآخرين	,٦٤٣
٢١	دائما أشعر بالمتعة مع الآخرين	,٦١٨
١٤	أرى العالم جميلا	,٥٩٩
٨	أحب الحياة	,٥٩٢
٧	أهتم بالمناسبات الاجتماعية	,٥٣٦
٢٣	حياتي لها معنى وهدف	,٥٢٤

يتضح من جدول (١١) أن (٨) عبارات تشبعت على العامل الأول دارت حول الشعور بالجاذبية والتأثير المبهج على الآخرين وحب الحياة وإدراك المعنى والهدف من الحياة والدلالة السيكولوجية لهذا العمل تشير إلى الشعور بالجاذبية .

جدول (١٢) تشبعات عبارات مقياس أكسفورد على العامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشبع
١٨	أنا فى حالة من الفرح والسرور	,٧٦٧
٦	أنا سعيد بما عليه الآن	,٧١١
١٥	لم أشعر بارتياح ذهني كما أنا عليه الآن	,٦٣٨
٢٥	أعتقد أن العالم مكان مريح	,٦٣١
١	أشعر بسعادة بالغة	,٦١١
٣	أشعر بالرضا الكامل عن كل شيء فى حياتي هذه الأيام	,٥٩١
١٢	أستيقظ أكثر راحة عن ذي قبل	,٥٢١
١٦	أحب كل الناس	,٤٥٥
١٧	كل الإحداث الماضية تبدو لي سعيدة ومبهجة	,٣٧٩
٢٤	دائما أشارك وألتزم	,٣٣٦

يتضح من جدول (١٢) أن (١٠) عبارات تشبعت على العامل الثاني دارت حول الشعور بالرضا والارتياح عن جوانب الحياة المختلفة والشعور بالسرور والسعادة والدلالة السيكولوجية لهذا العمل تشير إلى الشعور بالرضا .

جدول (١٣) تشبعت عبارات مقياس أكسفورد على العامل الثالث

رقم العبارة	العبارة	التشيع
١٩	أحصل على كل ما أريد	٦٨٩
٤	أشعر بقدرتي الكاملة في السيطرة على جميع جوانب حياتي	٦٨٢
٢٩	أشعر بأنني في أعلى المراتب	٥٩٩
١٠	بإمكاني جعل كل قراراتي سهلة	٥٨٠
٢٨	استمتع بكل شيء في حياتي	٥٣١
٥	أشعر أن حياتي مليئة بالمحفزات	٤٦٦
١٣	أشعر بالنشاط والحيوية	٤٦٤
٢٠	وقتي منظم جدا وأتمكن من عمل كل شيء	٤٣٥
١١	أشعر بأنني أستطيع تحمل أي شيء	٤٠٩
٢	أنا متأكد من أن المستقبل مشرق	٣٦١

يتضح من جدول (١٣) أن (١٠) عبارات تشبعت على العامل الثالث دارت حول قدرة الفرد في السيطرة على جميع جوانب حياته والقدرة على اتخاذ القرارات بسهولة وتعدد الاختيارات والقدرة على تحمل المسؤولية ، والرضا عن مستوى الإنجاز، وشعور الفرد أن حياته مليئة بالمدعمات والمحفزات والدلالة السيكولوجية لهذا العمل تشير تعدد البدائل المتاحة .

ثم قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال التعرف على التماسك الداخلي لعبارات المقياس وجدولا (١٤ ، ١٥) يوضحان النتائج .

جدول (١٤) معاملات الارتباط بين عبارات مقياس أكسفورد والدرجة الكلية

العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط
١	** ,٥٥٦	٢	** ,٥٢٩	٣	** ,٦٣٦	٤	** ,٥٨٩	٥	** ,٣٣٤
٦	** ,٥٥٠	٧	** ,٤٢٠	٨	** ,٥٦٢	٩	١٥٧ ,	١٠	** ,٦٨٢
١١	** ,٤٦٩	١٢	** ,٣٤٣	١٣	** ,٥٣٥	١٤	** ,٥٨٥	١٥	** ,٤٤٦
١٦	** ,٣٣٤	١٧	** ,٢٥٧	١٨	** ,٥٤٩	١٩	** ,٢٣٠	٢٠	** ,٥٢٣
٢١	** ,٥٣١	٢٢	** ,٥١٢	٢٣	** ,٥٩١	٢٤	** ,٤٦٩	٢٥	** ,٤٦١
٢٦	** ,٤٨١	٢٧	** ,٥٠٢	٢٨	** ,٥٢٨	٢٩	** ,٥١٢		

يتضح من جدول (١٤) أن جميع ارتباطات عبارات المقياس بالدرجة الكلية دالة إحصائياً ، عدا العبارة رقم (٩) وتم حذفها ، وأصبحت عبارات المقياس (٢٨) عبارة .

جدول (١٥) معاملات الارتباط بين عوامل مقياس أكسفورد والدرجة الكلية

عوامل المقياس	١	٢	٣
الشعور بالجاذبية	-		
الشعور بالرضا	** ,٥٩١	-	
تعدد البدائل المتاحة	** ,٦١٢	** ,٦٧٤	-
الدرجة الكلية	** ,٧٩٨	** ,٧٦٣	** ,٧٣٦

يتضح من جدول (١٥) أن معاملات ارتباط عوامل المقياس بالدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ ، كما تم حساب معامل ثبات الفا كرونباخ للمقياس وجدول (١٦) يوضح النتائج

جدول (١٦) معامل ثبات الفا كرونباخ لمقياس أكسفورد

الشعور بالجاذبية	الشعور بالرضا	تعدد البدائل المتاحة	الدرجة الكلية للسعادة
٧٩٥ ,	٨١٥ ,	٨٣٣ ,	٨٣٢ ,

تشير نتائج جدول (١٦) إلى تمتع مقياس السعادة بدرجة مقبولة من الثبات تجعل الباحث يثق في نتائجه .

ثالثا : نتائج الدراسة :

نتائج الفرض الأول

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والمعلمين في السعادة ، وهذه الفروق لصالح المعلمين". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) لبيان الفروق بين الطلاب والمعلمين على مقياس مكونات السعادة ، والجدول (١٧) يوضح النتائج .

جدول (١٧) الفروق بين الطلاب والمعلمين على متغيرات السعادة

مستوى الدلالة	ت	المعلمون (ن = ٩٣)		الطلاب (ن = ١١٠)		
		٢ع	٢م	١ع	١م	
						الوجدان السلبي
	٠,١٥	٣.٧٣٣	١٢.٩٠٣	٤.٣٠٠	١٤.٣٠٩	
	٠,٢٠١	٣.٤٠٨	٢٠.٢٧٩	٣.٩٥١	١٩.٦٠٩	الوجدان الايجابي
	٠,٥٠٩	٢.٥٣٦	١٨.٨٨١	٢.٧١٢	١٩.١٢٧	الشعور بالجاذبية
	٠,٣٣٦	٣.٦٠١	٢١.٧٠٩	٤.١٠٤	٢١.١٨١	الشعور بالرضا
	٠,٧٨٨	٣.٤٢٨	٢١.٨٢٨	٣.٧٦٠	٢١.٦٩٠	تعدد البدائل المتاحة
	٠,٧٢٧	٧.٥٤٠	٦٢.٤١٩	٩.٢٥٨	٦٢.٠٠٠	الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد)

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، بين متوسطي درجات الطلاب والمعلمين في الوجدان السلبي لصالح عينة الطلاب ، وتشير هذه النتيجة إلى ارتفاع الوجدان السلبي لدى الطلاب مقارنة بالمعلمين ويعزو الباحث ارتفاع الوجدان السلبي لدى الطلاب إلى ضغوط الدراسة والاختبارات ، والتفكير في المستقبل الوظيفي مع إدراكهم بتدني فرص التوظيف ، وفقدانهم للعديد من المزايا التي كانت تمنح في السابق ، وفي هذا الصدد توصلت دراسة (عماد مصطفى ، ٢٠٠٦) إلى أن طلاب الجامعة السعوديين مستهدفون للضغوط (الأسرية ، الأكاديمية ، العلاقات مع الآخرين ، ضغوط الاختبارات ، غموض المستقبل المهني) بدرجة أعلى من نظرائهم من طلاب الجامعة المصريين .

ويتضح من جدول (١٧) عدم وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الطلاب و المعلمين على متغيرات الوجدان الايجابي والسعادة، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تشير إلى ارتفاع مستوى السعادة لدى الأكبر عمرا مقارنة بالأصغر (Mrcozek & Kolarz , (Keyes , Shmotkin & Ryff, 2002) (1998) وأكدت نتائج العديد من الدراسات السابقة علي أن العمل يعد مصدرا مهما للسعادة فهو يوفر إحساسا بالمكانة والهوية وينتج مستوى من الاتصالات الاجتماعية ، وينظم الوقت وكونه مصدرا للمال فهو يلبي العديد من حاجات الإنسان ويسهم في الرضا عن الحياة (Mrcozek & Kolarz , 1998) (Johnson (Lu & Hu , 2005) (Krueger , 2006) ، وعلى الرغم من كون العمل مهما للسعادة إلا أن نتيجة هذا الفرض أظهرت أن مستوى السعادة لدى المعلمين لا تختلف عنها لدى الطلاب ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن عينة المعلمين في الدراسة الحالية ممن يحملون مؤهلات عليا غير تربوية ويعملون بالتدريس في مدارس القطاع الأهلي ، حيث انخفاض مستوى الأجور التي تعجز عن تأمين الحد الأدنى للمتطلبات المعيشية ، وتكدي فرص الترقيات وانخفاض الرضا الوظيفي مما يدفعهم للعمل في وظائف أخرى ، ويستنتج الباحث من هذه النتيجة إلى أن الرضا عن العمل - وليس العمل في حد ذاته - يسهم في السعادة وهذه النتيجة في حاجة لمزيد من الدراسة للتحقق من مساهمة العمل والرضا عنه في السعادة .

نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض على أنه توجد ارتباطات دالة إحصائية بين درجات العوامل المعرفية ودرجات السعادة" للتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات العوامل المعرفية (أساليب التفكير - التشريعي ، التنفيذي ، الحكمي ، المتحرر ، المحافظ ، الداخلي ، الخارجي - والتفكير السلبي والايجابي) ودرجات مكونات السعادة (الوجدان السلبي ، الايجابي ، السعادة) لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية ، والجداول (١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣) .

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين أساليب التفكير ومكونات السعادة لدى الطلاب
(ن = ١١٠)

الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد)	تعدد البدائل المتاحة	الشعور بالرضا	الشعور بالجاذبية	الوجدان الإيجابي	الوجدان السلبى	
,٠٥٥	,٠٦٧	,٠٤٦	,٠٢٥	** ,٣٨٨	,٠٩٦	التشريعى
,٠٦٣	,٠٠٣	,٠٥٥	,١٣٦	,١٤٤	,٠٥٨	التنفذى
,٠٢٧	,٠٣١	,٠٦٢	,٠٤٤	,٠٤٤	,١٤٤	الحكمى
,٠٧١	,٠٣٥	,٠٦٨	,٠٩٢	,٠٧٦	** ,٢٧٥	المتحرر
,٠٥٩	,٠٨٢	,٠٥٥	,٠٠٤	,٠٧١	,٠٦٩	المحافظ
,٠٣٣	,٠٤٢	,٠٣١	,٠٠٦	,١٠٠	* ,١٦١	الداخلى
* ,١٦٩	* ,١٦٤	,١٠١	** ,١٩٧	** ,٢٣٦	** ,٢٣٠	الخارجى

جدول (١٩) معاملات الارتباط بين أساليب التفكير ومكونات السعادة لدى المعلمين
(ن = ٩٣)

الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد)	تعدد البدائل المتاحة	الشعور بالرضا	الشعور بالجاذبية	وجدان الإيجابي	الوجدان السلبى	
** ,٢٥٥	** ,٢٦٤	,٠٦٤	** ,٣٠٨	** ,٣٧١	* ,٢٢٥	التشريعى
** ,٢٦٢	,١٧٦	,١٦٩	** ,٣٠٢	** ,٢٦٢	,٠٦٠	التنفذى
* ,١٩٨	,١٣٠	,١١٦	** ,٢٤٧	** ,٢٤٥	,١٠٥	الحكمى (النقد)
** ,٣٠٧	** ,٢٧٣	** ,٢٢٦	** ,٢٢٢	** ,٣٥٥	,١٦٩	المتحرر
* ,٢٣٢	,٠٨٧	,١٦٧	** ,٣٣٦	** ,٢٧٣	,٠٦٦	المحافظ
,٠٨٣	,١٠٥	,٠٦٩	,٠٠٧	,١٠٥	,٠٥٠	الداخلى
,٠٦٤	,٠٢٦	,٠٤٧	** ,٢٢١	** ,٢٤٩	,١٨٤	الخارجى

جدول (٢٠) معاملات الارتباط بين أساليب التفكير ومكونات السعادة لدى العينة الكلية

(ن = ٢٠٣)

الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد)	الوجدان السلبى	الوجدان الايجابى	الشعور بالبداية	الشعور بالرضا	تعدد البدايل	الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد)
التشريعى	٠,٦٨-	** ,٢٨٩	* ,١٥١	,٠٥٧	* ,١٥٦	* ,١٣٩
التنفيذى	٠,٦٠-	** ,١٩٧	** ,٢١٣	,١٠٨	,٠٨١	,١٤٩
الحكمى (الناقد)	٠,٠٥-	* ,١٤٦	* ,١٣٥	,٠٣٠	,٠٤٨	,٠٦٧
المحرر	* ,١٣٧	,٠٥٢	,٠٠٨	,٠٢١	,٠٦٠	,٠٣٨
المحافظ	٠,١٧-	* ,١٥٥	* ,١٦٣	,١٠١	,٠٨٣	,١٣٢
الداخلى	٠,٧١-	,٠٨٧	,٠١٢	,٠٤٠	,٠٧٠	,٠٥٢
الخارجى	** ,٢١٣-	** ,٢٤٣	** ,٢٠٤	,٠٣٨	,١٠١	,١٢٣

جدول (٢١) معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير السلبى والايجابى ومكونات السعادة

لدى الطلاب (ن = ١١٠)

الدرجة الكلية للسعادة	الوجدان السلبى	الوجدان الايجابى	الشعور بالبداية	الشعور بالرضا	تعدد البدايل	الدرجة الكلية للسعادة
التفكير السلبى فى الآخرين	** ,٤٢٨	** ,٣٠١-	** ,٢٧١-	** ,٢٥٩-	** ,٣٣١-	** ,٣٢٩-
التفكير السلبى فى المشكلات	** ,٤٢٨	** ,٣١٩-	** ,٣٠٥-	** ,٤٠٣-	** ,٤٤٠-	** ,٤٤٧-
التفكير اللاعقلانى	** ,٣٩٧	* ,١٨١-	* ,٢١٣-	,١٢٧-	* ,١٨٦-	* ,١٩٤-
الدرجة الكلية للتفكير السلبى	** ,٥١٠	** ,٣٤٠-	** ,٣٢٨-	** ,٣٤٤-	** ,٤١١-	** ,٤١٦-
التفكير الايجابى	** ,٣١٤-	** ,٤٧٥	** ,٥٩٦	** ,٥٠٩	** ,٤٦٠	** ,٥٨٧

جدول (٢٢) معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير السلبي والايجابي ومكونات السعادة لدى المعلمين (ن = ٩٣)

	الوجدان السلبي	الوجدان الايجابي	الشعور بالجاذبية	الشعور بالرضا	تعدد البدايل	الدرجة الكلية للسعادة
التفكير السلبي في الآخرين	** ,٤٧٤	** ,٢٤٦	** ,٢٠٧	١٠٩-	** ,١٦٩	* ,١٩٨
التفكير السلبي في المشكلات	** ,٤٩٦	١٨٠-	٠٧٢-	١٥٥-	** ,١٩٩	١٨٩-
التفكير اللاعقلاني	١٧٤	٠٠٢-	٠٦٨-	٠٠٦-	٠٥٤-	٠٤٤-
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	** ,٥٢٥	* ,٢٠٤	١٥٢-	١٢٧-	** ,١٩٦	* ,٢٠١
التفكير الايجابي	** ,٣١٣	** ,٢٦٢	١٧٧	** ,٣٥٠	** ,٢٨٩	** ,٣٥٨

جدول (٢٣) معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير السلبي والايجابي ومكونات السعادة لدى العينة الكلية

	الوجدان السلبي	الوجدان الايجابي	الشعور بالجاذبية	الشعور بالرضا	تعدد البدايل	الدرجة الكلية للسعادة
التفكير السلبي في الآخرين	** ,٤٦٢	** ,٢٨٨	** ,٢٣٢	** ,٢٠٥	** ,٢٦٢	** ,٢٧٧
التفكير السلبي في المشكلات	** ,٤٨٦	** ,٢٦٦	١٩١-	** ,٢٩٩	** ,٣٣١	** ,٣٣٦
التفكير اللاعقلاني	** ,٣٠٠	١٠٢-	١٤٣-	٠٧٠-	١٢٦-	١٣٠-
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	** ,٥٢٨	** ,٢٩٣	** ,٢٤٢	** ,٢٦٠	** ,٣١٨	** ,٣٢٩
التفكير الايجابي	** ,٣٢١	** ,٣٩٦	** ,٤١٨	** ,٤٤٩	** ,٣٩١	** ,٥٠٠

يتضح من جداول (٢٠ ، ١٩ ، ١٨)

أ- يوجد ارتباط دال موجب بين أسلوب التفكير التشريعي والوجدان الايجابي لدى عينة الطلاب والمعلمين والعينة الكلية وارتباط دال موجب مع كل من الشعور بالاجابية وتعدد البدائل والدرجة الكلية للسعادة لدى عينة المعلمين والعينة الكلية ولا يوجد ارتباط دال بين أسلوب التفكير التشريعي والوجدان السلبي ، وتشير هذه النتيجة إلى أن ذوى أسلوب التفكير التشريعي يرتفع لديهم مستوى السعادة .

ب- يوجد ارتباط دال موجب بين أسلوب التفكير التنفيذي والوجدان الايجابي لدى المعلمين والعينة الكلية وارتباط دال موجب بين أسلوب التفكير التنفيذي و كل من الشعور بالاجابية وتعدد البدائل والدرجة الكلية للسعادة لدى عينة المعلمين والعينة الكلية ، ولا يوجد ارتباط بين أسلوب التفكير التنفيذي ومتغيرات السعادة لدى الطلاب .

ج- يوجد ارتباط دال موجب بين أسلوب التفكير الحكمي وكل من الوجدان الايجابي والاجابية لدى عينة المعلمين والعينة الكلية ومع الدرجة الكلية للسعادة لدى العينة الكلية .

د- يوجد ارتباط دال موجب بين أسلوب التفكير المتحرر وكل من الوجدان الايجابي والسعادة لدى عينة المعلمين .

هـ- يوجد ارتباط دال موجب بين أسلوب التفكير المحافظ وكل من الوجدان الايجابي والاجابية لدى عينة المعلمين .

و- لا يوجد ارتباط دال بين أسلوب التفكير الداخلي ومتغيرات السعادة لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية .

ك- يوجد ارتباط دال موجب بين أسلوب التفكير الخارجي والوجدان الايجابي والشعور بالاجابية لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية وارتباط دال موجب مع الدرجة الكلية للسعادة لدى الطلاب .

و يتضح من جداول (٢١ ، ٢٢ ، ٢٣)

أ- يوجد ارتباط دال موجب بين التفكير السلبي (التفكير السلبي نحو الآخرين ، التفكير السلبي نحو المشكلات ، التفكير اللاعقلاني ، الدرجة الكلية) والوجدان السلبي لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية ويوجد ارتباط دال سالب بين التفكير السلبي (التفكير السلبي نحو الآخرين ،

التفكير السلبي نحو المشكلات ، التفكير اللاعقلاني ، الدرجة الكلية) وكل من الوجدان الايجابي والسعادة لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية .

ب- يوجد ارتباط دال سالب بين التفكير الايجابي والوجدان السلبي لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية ويوجد ارتباط دال موجب بين التفكير الايجابي وكل من الوجدان الايجابي والسعادة لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية .

يتضح مما سبق أن أساليب التفكير الخارجي تعد الأعلى ارتباطا بالسعادة بين أساليب التفكير ولعل هذا يرجع إلى أن مرتفعي أسلوب التفكير الخارجي عادة ما يفضلون العمل الجماعي ولديهم مهارات في التعامل مع الآخرين وعلاقات اجتماعية متعددة وقوية وانفتاح على الآخرين وترتفع لديهم سمة الانبساطية وأكدت نتائج دراسات عديدة على إن ارتفاع مهارات الاجتماعية والتعاون وتقديم المساعدة وتلقى الدعم من الأصحاء والآخرين يرتفع لديهم الوجدان الايجابي والشعور بالسعادة (ارجايل ، ١٩٩٣ : ١٥٢)

ويتضح من نتائج الفرض أن ذوى أسلوب التفكير التشريعي يرتفع لديهم مستوى السعادة ويعزو الباحث ذلك إلى أن ذوى أسلوب التفكير التشريعي يرتفع لديهم تقدير الذات والاتزان الانفعالي والتي تعد سمات شخصية ترتبط بالسعادة .

ويتضح من نتائج الفرض أن ذوى أسلوب التفكير المتحرر يرتفع لديهم مستوى السعادة ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ذوى أسلوب التفكير المتحرر لديهم انفتاح على خبرات الآخرين وقدرة على التغيير وتقبل الأفكار غير المألوفة ودرجة مرتفعة من المرونة تمكنهم من التكيف والقدرة على استخدام أساليب مواجهة ايجابية عند مواجهة الضغوط أو الإحداث السلبية . مما يجعلهم أكثر قدرة على الاندماج والتكيف مع الواقع .

كما يتضح من نتائج الفرض أن أسلوب التفكير الداخلي وأسلوب التفكير الحكمي لم يرتبطا بمتغيرات السعادة يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ذوى الأسلوبين يفضلون العمل الفردي والتركيز الداخلي وضعف العلاقات الاجتماعية .

وحول علاقة أساليب التفكير بالسعادة لم يتمكن الباحث من الحصول على دراسات مباشرة في هذا المجال ، وإجمالاً يمكن القول أن أساليب التفكير غير متميزة عن

عوامل الشخصية ، فالأساليب الايجابية ترتبط بقوة بالسمات الايجابية للشخصية كما ترتبط الأساليب السلبية بالسمات اللاواقفية للشخصية (عبدالمعزم الدردير ، ٢٠٠٤ ، ٢٤٠ : ٤١٠) (Harris & Lightsey , 2005) وعلاقة أساليب التفكير بالسعادة في حاجة للمزيد من الدراسات .

ويتضح من الجداول (٢١ ، ٢٢ ، ٢٣) أن معاملات ارتباط كل من التفكير السلبي والايجابي بالسعادة دالة إحصائيا ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة ، منها (Harris&Lightsey,2005) (coprara, et al 2006) وتشير نتيجة هذا الفرض إلى أن التفكير السلبي يرتبط سلبا بالسعادة ، وتتفق هذه النتيجة مع الأدبيات النفسية التي تؤكد على أن التفكير السلبي يرتبط بالتعاسة وارتفاع المشاعر السلبية وانخفاض مستوى السعادة ، وأيضا تتفق مع توجهات النظرية المعرفية في تفسير الاكتئاب والتي تؤكد على أن الاعزاءات السلبية التي يتبناها الفرد في تفسير الأحداث السلبية ، تعد العامل الرئيس للاكتئاب والشعور بالتعاسة وليس حجم ما يخبره الفرد من ضغوط وأحداث سلبية (Zheng, Sang & Rigby&Hubner,2005)(Cheng &Fumham,2001)lu.2004) وأن تعرض الفرد بكثافة لأحداث سلبية أو ايجابية لا يعد عاملا جوهريا في مشاعر السعادة أو التعاسة للفرد بقدر ما لدى الفرد من خصائص شخصية وعوامل معرفية والتي من أهمها التفكير السلبي ، مما له من تحكم وضبط وتسلط على تفكير الفرد يجعله يقاوم التوجهات الايجابية ، وفي هذا الصدد توصلت دراسة كل من تكاش وليبوميرسكي (Tkach & LYubomirsky 2006) إلى أن الحد من التفكير السلبي لدى الفرد يعد من أهم الاستراتيجيات لتنمية السعادة لدى الفرد فالحد من التفكير السلبي وضبطه ليس مهما فقط في المواجهة الايجابية للمواقف الحياتية بل يجعله أكثر شعورا بالرضا والسعادة .

ومن عوامل التفكير السلبي في الدراسة الحالية ، توقع الفشل في مواجهة المشكلات والنظر إليها كمهددات مما يجعل الفرد يتبنى أساليب مواجهة سلبية ، وأيضا من عوامل التفكير السلبي في الدراسة الحالية الشك في نوايا الآخرين ، وهذا يشير إلى عدم إحساس الفرد بالأمن والتوجس من الآخرين وعدم الثقة فيهم أو اليوح لهم ،ومن ثم عدم القدرة على تلقي الدعم والمساندة ومن ثم يفقد بعد أهمية العلاقات

الاجتماعية والتي تعد مكونا رئيسا لسعادة الفرد (ارجايل ، ١٩٩٣ : ٢٨) و التفكير اللاعقلاني كأحد أبعاد التفكير السلبي يعد مصدرا للمنغصات والمضايقات والتعاسة وانخفاض مستوى السعادة (coprara, et al 2006)(Day & Maltby, 2003)

وحول دور التفكير الايجابي في السعادة يرى كل من ماكلود ومور (Macleod & Moore, 2000:1) أن التفكير عامل أساسي في تكوين الانفعالات ، وان للتفكير الايجابي في الأحداث السارة تأثيرا قويا على الوجدان الايجابي واستخدمت العديد من استراتيجيات تنمية التفكير الايجابي في تنمية الحالة المزاجية الحسنة والشعور بالسعادة وان تأثير المعارف الايجابية في الشعور بالسعادة اعلى من تأثيرها في علاج الاضطرابات النفسية ، ويشير كل من هاريس وليتسي (Harris & Lightsey , 410 : 2005) إلى أن العديد من المتغيرات المعرفية تساعد في تفسير علاقة الشخصية بالسعادة ومنها (التفاؤل ، التفكير الكمال ، الولع في توقع الثناء والتقدير) ، وحول تأثير الحالة المزاجية على الذاكرة يذكر (ارجايل ، ١٩٩٣ : ١٨٣) أن الذكريات تقوم على شبكة من التداعيات بين الأحداث والمفاهيم ، وهذه ترتبط بالانفعالات وعندما يكون الفرد في حالة انفعالية معينة ، تستثار ذاكرته للأحداث المرتبطة بهذا الانفعال وتوصلت دراسة ريتشارد (Richard, 1994) إلى أن دور التفكير الايجابي في السعادة يكمن في أن التفكير الايجابي يجعل الأفراد أكثر قدرة على تفسير الأحداث بشكل ايجابي ويولد لديهم مزيدا من الشعور بالرضا العام عن الحياة ، وفي ذات السياق يذكر كابريرا وآخرون (30 : Caprara , et al , 2006) أن التفكير الايجابي يسهم في تشكيل التوقع الايجابي للأحداث والشعور بالبهجة والتفاؤل .

ويخلص الباحث من نتيجة هذا الفرض إلى أن :

أ- أساليب التفكير (الخارجي ، التشريعي ، المتحرر) تعد الأعلى ارتباطا بالسعادة .

ب- أساليب التفكير (الداخلي ، الحكمي) لم ترتبط بالسعادة .

ج- معاملات ارتباط التفكير الايجابي بالسعادة أقوى من معاملات ارتباطها بالتفكير السلبي .

نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض على أنه " توجد ارتباطات دالة إحصائية بين درجات عاملي الشخصية (العصابية , الانبساط) ودرجات السعادة " وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين عاملي الشخصية (العصابية , الانبساط) ومتغيرات السعادة لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية ، والجدول (٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦) توضح النتائج .

جدول (٢٤) معاملات الارتباط بين كل من العصابية والانبساط ومكونات

السعادة لدى الطلاب

	الوجدان السلبي	الوجدان الاجباري	الشعور بالجاذبية	الشعور بالرضا	تعدد البدايل	الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد)
العصابية	** , ٦٠٥	** , ٣٧٤-	** , ٣٣٤-	** , ٣٤٨-	** , ٣٢٧-	** , ٣٨٥-
الانبساط	١٠٠-	* , ١٨٩	** , ٣٩٦	** , ٢٩٠	** , ٢٧٨	** , ٣٥٨

جدول (٢٥) معاملات الارتباط بين كل من العصابية والانبساط ومكونات

السعادة لدى المعلمين

	الوجدان السلبي	الوجدان الاجباري	الشعور بالجاذبية	الشعور بالرضا	تعدد البدايل	الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد)
العصابية	** , ٥٤١	** , ٤٠٠-	** , ٢٤٩-	** , ٢٣٩-	** , ٢٥٦-	** , ٣١٥-
الانبساط	١٨٨-	١٦٨	١٠٠٤	١٠٦٥	١٠٩٦	١٠٧٨

جدول (٢٦) معاملات الارتباط بين كل من العصابية والانبساط ومكونات

السعادة لدى العينة الكلية

	الوجدان السلبي	الوجدان الاجباري	الشعور بالجاذبية	الشعور بالرضا	تعدد البدايل	الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد)
العصابية	** , ٥٩٠	** , ٣٩٢-	** , ٢٩٠-	** , ٣١٢-	** , ٢٩٨-	** , ٣٥٨-
الانبساط	* , ١٤٠-	** , ١٨٤	** , ٢٥٣	** , ٢٠٧	** , ١٩٧	** , ٢٥٦

يتضح من جداول (٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦)

١- يوجد ارتباط دال موجب بين العصابية والوجدان السلبي لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية ويوجد ارتباط دال سالب بين العصابية وكل من الوجدان الايجابي والسعادة لدى الطلاب والمعلمين والعينة الكلية .

٢- يوجد ارتباط دال سالب بين الانبساط والوجدان السلبي لدى العينة الكلية ويوجد ارتباط دال موجب بين الانبساط وكل من الوجدان الايجابي والسعادة لدى الطلاب والعينة الكلية .

٣- لا يوجد ارتباط دال بين الانبساط ومتغيرات السعادة لدى عينة المعلمين .

٤- معاملات ارتباط العصابية بمتغيرات السعادة أقوى من معاملات ارتباط الانبساط بمتغيرات السعادة

تشير نتيجة هذا الفرض إلى ارتباط العصابية سلبا بالسعادة وهذا يشير إلى انخفاض السعادة لدى مرتفعي العصابية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات (Francis et al. 2004) (Lewis , Francis & Ziebertz , 2002) (Zheng , Sang & lin , 2004)(Lu & Hu , 2005) (Abdel- Khalek , 2006) والمتتبع للدراسات التي تناولت علاقة الشخصية بالسعادة يلحظ اهتمامها باختبار فرضية أن سعادة الفرد أو تعاسته تعتمد على خصائصه الشخصية بدرجة تفوق تأثير المواقف التي يتعرض لها ، وتوصلت هذه الدراسات إلى أن تأثير العوامل الداخلية للفرد (عوامل التفكير ، عوامل الشخصية) يفوق تأثير ما توفره مصادر البيئة الخارجية من دعم له ، ويعزو الباحث انخفاض السعادة لدى مرتفعي العصابية إلى أن العصبيين أكثر تأثرا بأحداث الحياة الضاغطة ، فعادة يميلون للتقييم السلبي لتلك الأحداث كما تعد العصابية من أكثر عوامل الشخصية تأثيرا على الحالة الصحية ، فالعصابيون عرضة لأمراض القلب والاكتئاب أكثر من غيرهم : (Bradley , 2007) (73) والعصابيون عادة تنخفض مهاراتهم الاجتماعية وتأكيدهم للذات ، ويكونون أكثر تأثرا بالمضايقات والمنغصات والأحداث السالبة ويرتفع لديهم القلق الاجتماعي والقدرة على حل المشكلات ، مما يجعلهم يتجنبون الكثير من المواقف الاجتماعية الممتعة والتي تعد مهمة كمصدر خارجي للسعادة (Francis & Katz , 2004 :316) وأيضا لديهم أساليب مواجهة غير فعالة وأهداف غير واقعية (Bostic & Ptacek , 368: 2001) والعديد من الدراسات التي تناولت تأثير العصابية على الوجدان ،

توصلت نتائجها إلى أن مرتفعي العصابية لديهم خبرات مرتفعة في الوجدان السلبي ، وأن تأثير العصابية في الوجدان السلبي يفوق تأثير تعرض الفرد لأحداث سلبية (357: Bostic & Ptacek , 2001) وتزخر الأدبيات النفسية بنتائج العديد من الدراسات التي تؤكد على ارتباط العصابية بالعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والتي تعد مكونات وجدانية سلبية تحد من سعادة الفرد واستمتاعه بما لديه من مصادر خارجية للسعادة ، وتشير نتائج الفرض إلى أن معاملات ارتباط العصابية بالسعادة أقوى من معاملات ارتباط الانبساط بالسعادة ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن مساهمة العصابية في التباين الكلي للسعادة أعلى من مساهمة الانبساط (Lu & Hu , 2005) (Mroczek & Kolarz , 1998)

ويتضح من الجداول (٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦) ارتباط عامل الانبساط ايجابيا بالسعادة ، وهذا يشير إلى ارتفاع مشاعر السعادة لدى الانبساطيين وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات ، مثل

(Eid & Diener ,1999) (Bostic &Ptacek,2001) (Lewis, Francis & Zheng , Sang & li , 2004)(Lu & Hu , 2005) (Zieberiz , 2002) (Abdel- Khalek ,2006)

ويعزو الباحث ارتفاع السعادة لدى الانبساطيين إلى ارتفاع مهاراتهم الاجتماعية والتي تمكنهم من التمتع بعلاقات أفضل مع الآخرين وأن مرتفعي الانبساط لديهم قدرة مرتفعة للإفصاح والتعبير والسيطرة وتأكيد الذات والاندماج وتقديم الدعم والحصول عليه ، ولدى الانبساطيين عادة أساليب مواجهة ايجابية وقدرة مرتفعة على حل المشكلات ولديهم خبرات مرتفعة في الوجدان الايجابي ،، ويتمتعون بدرجة مرتفعة من التفاؤل والتفكير الايجابي ، فقد أبرزت نتائج الدراسة الحالية ارتفاع مساهمة عامل الانبساط في المكون المعرفي للسعادة ، فنجدهم ينجزون المهام بسرعة ويميلون إلى التبسيط ويتجنبون التعقيد .

وحول أساليب شغل الفراغ والتي تعد مصدرا مهما للسعادة ، اهتمت العديد من الدراسات بتحديد دور خصائص الشخصية في أسلوب شغل الفراغ ، فقد توصلت دراسة كل من تكاش وليبميرسكى (Tkach & Lyubomirsky , 2006) إلى أن مرتفعي الانبساط لديهم درجة مرتفعة من الرضا عن شغل الفراغ وفي المقابل أظهر

العصابيون رضا منخفضا عن شغلهم للفراغ ، وأظهرت الدراسة أن شغل الفراغ للانبساطيين اتسم بالنشاط وممارسة الرياضة والهوايات والعلاقات الاجتماعية بينما شغل الفراغ لدى العصائبيين ، كان في مشاهدة التلفزيون ، القراءة ، النوم ، الجلوس بالمنزل ، والتي تعد أساليب سلبية لشغل الفراغ مقارنة بالأساليب الأخرى التي تجلب المتعة وتجدد الحيوية والنشاط .

نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض على أنه " تسهم كل من العوامل المعرفية والشخصية في التباين الكلي للسعادة " وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على مكونات السعادة كمتغيرات تابعة . والجداول من ٢٧ إلى ٤٤ توضح النتائج .

جدول (٢٧) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الوجدان السلبي) لدى عينة الطلاب (ن = ١١٠)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
العصابية	,٦٠٨	,٠٩٠	,٥٠٩	٦,٧٣٥	,٠٠٠
التفكير اللاعقلاني	,٥٦٧	,١٨١	,٢٣٩	٣,١٩٢	,٠٠٢
المتحرر	,١٨٢	,٠٣٠	,١٥٨	٢,٥٤٩	,٠١٢

$$R = ,٤٥٤$$

$$\text{الثابت} = -٢,٢٢٧$$

جدول (٢٨) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الوجدان السلبي) لدى عينة المعلمين (ن = ٩٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
العصابية	,٤٤٢	,١٨٨	,٣٦٧	٣,٧٤٠	,٠٠٠
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	,٢٠٠	,٠٥٩	,٣٣٣	٣,٣٩٧	,٠٠١

$$R = ,٣٧٣$$

الثابت = -٩٩٢

جدول (٢٩) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الوجدان السلبي) لدى العينة الكلية (ن = ٢٠٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
العصابية	,٥٠٢	,٠٧٧	,٤١٧	٦,٥٣٩	,٠٠٠
الدرجة الكلية للتفكير السلبي	,٢٠٠	,٠٤١	,٣١١	٤,٨٦٤	,٠٠٠
المتحرر	,١٩٦	,٠٢٥	,١٤٦	٢,٧١٠	,٠٠٧

$$R = ,٤٣٠$$

الثابت = -٣,٣٥٩

جدول (٣٠) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الوجدان الايجابي) لدى عينة الطلاب (ن = ١١٠)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٤١٥	,٠٩٧	,٣٨٧	٤,٢٦٢	,٠٠٠
العصابية	,٢٣٧-	,١٠٠	,٢١٦-	٢,٣٧٩-	,٠١٩

$$R = ,٢٦٥$$

الثابت = ١١,٣٦٦

جدول (٣١) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الوجدان الايجابي) لدى عينة المعلمين (ن = ٩٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
العصابية	,٣٦٧	,١٠٢	,٤١٧	٣,٦٧٩-	,٠٠٠
التشريعي	,٢١٧	,٠٦٦	,٣٤٢-	٣,٢٨٣	,٠٠١

$$R = ,٢٥٠$$

$$\text{الثابت} = ٢٠,٥٨٢$$

جدول (٣٢) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير المستقل (الوجدان الايجابي) لدى العينة الكلية (ن = ٢٠٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٢٦٠	,٠٧١	,٢٤٥	٣,٦٤١	,٠٠٠
العصابية	,٢٩٣-	,٠٧٢	,٢٦٩-	٤,٠٥٣-	,٠٠٠
التشريعي	,١٧٤	,٠٥٠	,٢١٧	٣,٥٠١	,٠٠١

$$R = ,٢٦٧$$

$$\text{الثابت} = ١٢,٥٦٣$$

جدول (٣٣) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الشعور بالاجاذبية) لدى عينة الطلاب (ن = ١١٠)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٣١٤	,٠٦١	,٥٦٠	٦,٧٧٢	,٠٠٠
الانبساط	,٢١٠	,٠٨١	,٢١٠	٢,٥٩٦	,٠١١
التشريعي	,١٤٧-	,٠٤٦	,١٦٣-	٢,١٠١-	,٠٣٨

$$R = ,٤١٣$$

$$\text{الثابت} = ,٢٤٩$$

جدول (٣٤) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الشعور بالاجاذبية) لدى عينة المعلمين (ن = ٩٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
المحافظ	,١٥٤	,٠٤٥	,٣٢٦	٣,٣٨٦	,٠٠١
العصابية	,١٩٢-	,٠٧٩	,٢٣٥-	٢,٤٣٨-	,٠١٧

$$R = ,١٦٨$$

$$\text{الثابت} = ١٨,١٦٩$$

جدول (٣٥) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الشعور بالاجاذبية) لدى العينة الكلية (ن = ٢٠٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٢٨٢	,٠٤٩	,٣٧٥	٥,٧٦٤	,٠٠٠
المحافظ	,١٦٨	,٠٣٣	,١٤٦	٢,٣٣٣	,٠٢١
الانبساط	,١٥٥	,٠٦٨	,١٤٨	٢,٢٨٣	,٠٢٣

$$R = ,٢١٨$$

$$\text{الثابت} = ٥,٧٠٣$$

جدول (٣٦) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الشعور بالرضا) لدى عينة الطلاب (ن = ١١٠)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٤٥٧	,١٠٣	,٤١٠	٤,٤٤٩	,٠٠٠
التفكير السلبي نحو المشكلات	,٢٨٨-	,١٢٧	,٢٠٩-	٢,٢٧٠-	,٠٢٥

$$R = ,٢٩٣$$

$$\text{الثابت} = ١١,٦٩٩$$

جدول (٣٧) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الشعور بالرضا) لدى عينة المعلمين (ن = ٩٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٣٨٦	,١٠٩	,٣٥٠	٣,٥٦٠	,٠٠١

$$R = ,١٢٢$$

$$\text{الثابت} = ١٠,١٩٩$$

جدول (٣٨) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (الشعور بالرضا) لدى العينة الكلية (ن = ٢٠٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٤٢٨	,٠٧٦	,٣٨٦	٥,٦٧٠	,٠٠٠
العصابية	,١٨٠-	,٠٧٨	,١٥٨-	٢,٣١٧-	,٠٠٢

$$R = ,٢٢٢$$

$$\text{الثابت} = ١١,٦٢٥$$

جدول (٣٩) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (تعدد البدائل) لدى عينة الطلاب (ن = ١١٠)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٣٣١	,٠٩٥	,٣٢٤	٣,٤٧٣	,٠٠١
التفكير السلبي نحو المشكلات	,٣٦٢-	,١١٨	,٢٨٧-	٣,٠٧٦-	,٠٠٣

$$R = ,٢٧٥$$

$$\text{الثابت} = ١٦,٨٩٧$$

جدول (٤٠) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (تعدد البدائل) لدى عينة المعلمين (ن = ٩٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٢٧٨	,١٠٣	,٢٦٤	٢,٦٨٣	,٠٠٩
التفكير السلبي	,١٦٩	,٠٧٠	,٢٣٧	٢,٤٠٧	,٠١٨

$$R = ,١٣٩$$

$$\text{الثابت} = ٩,٢٣٣$$

جدول (٤١) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع (تعدد البدائل) لدى العينة الكلية (ن = ٢٠٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٣١٥	,٠٧٢	,٣٠٦	٤,٣٦٢	,٠٠٠
التفكير السلبي نحو المشكلات	,٢٣٩-	,٠٨٢	,٢٠٤-	٢,٩٠٨-	,٠٠٤

$$R = ,١٧٨$$

$$\text{الثابت} = ١٥,٥٩٧$$

جدول (٤٢) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الايجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد) لدى عينة الطلاب (ن = ١١٠)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	١,٢١٦	,٢١٧	,٤٨٤	٥,٦١٢	,٠٠١
التفكير السلبي نحو المشكلات	,٦٧٩-	,٢٦٨	,٢١٨-	٢,٥٣٤-	,٠١٣

$$R = ,٣٨٢$$

$$\text{الثابت} = ٣٥,٥٧٦$$

جدول (٤٣) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الإيجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد) لدى عينة المعلمين (ن = ٩٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٦٩٨	,٢٢٧	,٣٠٢	٣,٠٦٨	,٠٠٣
المتحرر	,٢٨٨	,١٢١	,٢٣٤	٢,٣٨٤	,٠١٩

$$R = ,١٨٠$$

$$\text{الثابت} = ٣٤,٣٩٣$$

جدول (٤٤) تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة (أساليب التفكير ، التفكير السلبي ، التفكير الإيجابي ، العصابية ، الانبساط) على المتغير التابع الدرجة الكلية للسعادة (أكسفورد) لدى العينة الكلية (ن = ٢٠٣)

المتغيرات	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا B	ت	مستوى الدلالة
التفكير الايجابي	,٩٥٨	,١٦٢	,٣٤٩	٥,٩١٤	,٠٠٠
العصابية	,٤٥٥-	,١٦٢	,١٨٢-	٢,٨٠٣-	,٠٠٦
الانبساط	,٤٢١	,٢٠٩	,١٢٤	٢,٠١٣	,٠٤٥

$$R = ,٢٩٤$$

$$\text{الثابت} = ٣٢,٧٦٠$$

يتضح من الجداول (٢٧ إلى ٤٤) أن أساليب التفكير التشريعي يسهم بدلالة في متغيرات السعادة (الوجدان الايجابي ، الجاذبية ، تعدد البدائل)، وأن أسلوب التفكير المتحرر يسهم بدلالة في متغيرات السعادة (الوجدان السلبي ، الدرجة الكلية للسعادة) وأسلوب التفكير المحافظ يسهم بدلالة في متغير الجاذبية وتشير هذه النتائج إلى أن أسلوب التفكير التشريعي يسهم في المتغيرات الإيجابية للسعادة ، بينما أسلوب التفكير المتحرر يسهم في الجانب السلبي للسعادة (الوجدان السلبي) ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع السعودي الذي يميل إلى المحافظة ، فنزو التفكير المتحرر يصعب عليهم التوافق والاندماج مع ثوابت وقيم المجتمع والتي ينظرون إليها كقيود ، مما يجعلهم أكثر عرضة للمعاناة والمشاعر السلبية ، وفي المقابل نجد ذوى

التفكير التشريعي والمحافظ أكثر تقبلا لقيم المجتمع والتزاما بمعاييرها مما يجعلهم أكثر توافقا ورضا .

يتضح من جداول (٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩) أن متغيرات (العصابية ، التفكير اللاعقلاني ، التفكير المتحرر) أسهمت بنسبة ٤٥٤, من التباين الكلي للوجدان السلبي لدى عينة الطلاب و متغيرات (العصابية ، التفكير السلبي) أسهمت بنسبة ٣٧٣, من التباين الكلي للوجدان السلبي لدى عينة المعلمين و متغيرات (العصابية ، التفكير السلبي المتحرر) أسهمت بنسبة ٣٤٠, من التباين الكلي للوجدان السلبي لدى العينة الكلية ، وتشير هذه النتيجة إلى المساهمة المرتفعة لعامل العصابية والتفكير السلبي في تشكيل الوجدان السلبي ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ايد و دينر (Eid & Diener, 1999) والتي أشارت نتائجها إلى أن لعامل العصابية دورا مهما في تشكيل الوجدان ، كما يلعب دورا وسيطا بين التعرض للأحداث السلبية والوجدان وأن مرتفعي العصابية لديهم أساليب مواجهة غير فعالة في مواجهة المواقف وعديد من الدراسات أشارت نتائجها إلى ارتباط العصابية بالوجدان السلبي (Eid & Diener, 1999:663) .

يتضح من جداول (٣٠ ، ٣١ ، ٣٢) أن متغيرات (التفكير الايجابي ، العصابية) تسهم بنسبة ٢٦٥, من التباين الكلي للوجدان الايجابي لدى عينة الطلاب و متغيرات (العصابية ، التشريعي) تسهم بنسبة ٢٥٠, من التباين الكلي للوجدان الايجابي لدى عينة المعلمين و متغيرات (التفكير الايجابي ، العصابية ، التشريعي) تسهم بنسبة ٢٦٧, من التباين الكلي للوجدان الايجابي لدى العينة الكلية ، تشير هذه النتيجة إلى أن العصابية تسهم سلبا في الوجدان الايجابي والتفكير الايجابي والتشريعي يسهم ايجابيا في الوجدان الايجابي يتضح من هذه النتيجة والنتيجة السابقة أن خصائص الشخصية والتفكير يسهمان في الوجدان السلبي (٣٤٠,) بدرجة أعلى من مساهمتها في الوجدان الايجابي (٢٦٧,) ، وتؤكد هذه النتيجة على الدور السلبي الذي تلعبه الخصائص الشخصية السلبية في الحد من سعادة الفرد والاستمتاع بالأحداث الايجابية .

ومن العرض السابق يتضح أن مساهمة خصائص الشخصية في الوجدان السلبي أعلى من مساهمتها في الوجدان الايجابي ، وهذه النتيجة تعد مهمة وتتسق مع الإطار النظري للنظرية المعرفية لتفسير الاكتئاب والتي ترى أن أفكار الفرد ومعتقداته

وخصائصه وعزوه غير التكيفي للأحداث السلبية يعد العامل الحاسم في الاكتئاب ،
وتتفق هذه النتيجة أيضا مع نتائج العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن الوجدان
السلبى يتأثر بخصائص الفرد بدرجة أعلى من الوجدان الإيجابى
(Nezlek & Allen, 2006) (Harris & Lightsey , 2005) (Eid & Diener, 1999)
(Mrcozek & Kolarz , 1998) ،

واهتمت العديد من الدراسات بتحديد الأهمية النسبية للعوامل الداخلية والخارجية
في تشكيل الوجدان ، ومنها دراسة نزلك والين (Nezlek & Allen, 2006) التي هدفت
لتحديد العوامل الوسيطة في علاقة الأحداث الحياتية بالوجدان ، وتوصلت الدراسة إلى
نتائج تدعم نتائج الدراسة الحالية من حيث إن أحداث الحياة الإيجابية تشكل الوجدان
الإيجابى بدرجة أعلى من مساهمة الأحداث السلبية في تشكيل الوجدان والذي يعتمد
على العديد من العوامل المتصلة بخصائص الفرد ، كتقدير الذات والعوامل المعرفية
وإدراك دعم الأسرة والأصدقاء ، وتوصلت دراسة (Zheng, Sang & Lin , 2004)
إلى أن عوامل الشخصية (العصابية والانبساط) تسهمان في الوجدان السلبى بدرجة
أعلى من مساهمتهما في الوجدان الإيجابى ويعزو الباحث ارتفاع مساهمة عوامل
الشخصية في الوجدان السلبى إلى أن نوى الخصائص اللائقفة - ومنهم العصبيون
على سبيل المثال - يفقدون العديد من المهارات الاجتماعية اللازمة للحصول على
الدعم في مواقف الأحداث السلبية إضافة إلى الحساسية الزائدة والشك وعدم القدرة
على التحمل و سهولة الانجرار وهذا يجعلهم أكثر تعرضا للأحداث السلبية وتأثرا بها
، وفى حالة ارتفاع كل من العصابية والتفكير السلبى يصبح الفرد على درجة عالية
من الضبط العقلي السلبى ، فالأحداث السلبية في حد ذاتها ، قد لا تثير الوجدان
السلبى للفرد المتمتع بخصائص شخصية إيجابية والتي من أهمها درجة الصلابة على
سبيل المثال ، وفى المقابل فإن تأثير خصائص الشخصية على الوجدان الإيجابى أقل
من تأثيرها على الوجدان السلبى ويعزو الباحث ذلك إلى أن تعرض الفرد لأحداث
مبهجة وسارة يدعم الوجدان الإيجابى ، وقد استخدمت برامج تنمية التعرض لأنشطة
سارة في تخفيض مستوى الاكتئاب ، مما يشير إلى أن التعرض لأحداث سارة له دور
في تنمية الوجدان الإيجابى بدرجة تفوق تأثير خصائص الشخصية .

ويستنتج الباحث من هذه النتيجة أهمية مرور الفرد بخبرات إيجابية في نمو
الجانب الوجدانى الإيجابى لدى الأفراد العاديين، ويمكن الاستفادة من هذه النتيجة في

التأكيد على أهمية توفير مناشط سارة للأفراد العاديين في الارتقاء بمستوى سعادتهم والاستمتاع بالحياة .

يتضح من جداول (٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥) أن متغيرات (التفكير الإيجابي ، الانبساط ، التشريعي) تسهم بنسبة ٤١٣ ، من التباين الكلي للشعور بالجابذية لدى عينة الطلاب و متغيرات (المحافظ ، العصائية) تسهم بنسبة ١٦٨ ، من التباين الكلي للشعور بالجابذية لدى عينة المعلمين و متغيرات (التفكير الإيجابي ، الانبساط ، المحافظ) تسهم بنسبة ٢١٨ ، من التباين الكلي للشعور بالجابذية لدى العينة الكلية و تشير هذه النتيجة إلى أن متغيرات (التفكير الإيجابي ، والانبساط ، والمحافظ) تسهم في الشعور بالجابذية ويرى الباحث أن التفكير الإيجابي للأحداث والمواقف يجعل الفرد متفائلا ومشرقا ومقبلا على الحياة ، متغلبا على صعوباتها بأساليب مواجهة ايجابية ، وهذه العوامل تكسب الفرد مزيدا من الشعور بالثقة والقدرة على التأثير في الأحداث وفي الآخرين ، ويعد ارتفاع الجاذبية بعدا من أبعاد الانبساط ، والشعور بالجابذية كبعد للسعادة يتضمن تقييم الفرد لقدرة في التأثير على الآخرين ، وتقييمه لرغبة الآخرين وحرصهم في الارتباط معه بعلاقات ايجابية نظرا لتأثيره المبهج عليهم .

يتضح من جداول (٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨) أن متغيرات (التفكير الإيجابي ، التفكير السلبي) تسهم بنسبة ٢٩٣ ، من التباين الكلي للشعور بالرضا لدى عينة الطلاب و متغيرات (التفكير الايجابي ، التشريعي) تسهم بنسبة ١٢٢ ، من التباين الكلي للشعور بالرضا لدى عينة المعلمين و متغيرات (التفكير الايجابي ، التفكير السلبي نحو المشكلات) تسهم بنسبة ٢٢٢ ، من التباين الكلي للشعور بالرضا لدى العينة الكلية .وتشير هذه النتيجة إلى أن التفكير الإيجابي والتفكير السلبي نحو المشكلات يسهم كل منهما في الشعور بالرضا ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي نظرت للرضا عن الحياة باعتباره المكون المعرفي للسعادة (Caprara et al 2006) (Zheng, Sang & Lin , 2004) (Kashdan ,2004) (Eid & Diener, 1999)، فالرضا يعد تقديرا عقليا يشمل تقييم الفرد لجوانب حياته المختلفة من انجازات وطموحات ، ويعزو الباحث مساهمة التفكير الايجابي والسلبي في الشعور بالرضا إلى أن تمتع الفرد بتفكير ايجابي يجعله يتبنى تقييمات ايجابية لجوانب حياته المختلفة ، فمرتفع التفكير الايجابي يميل إلى تبسيط المواقف والنظر للأمور والأحداث ، نظرة

تفاوضية مشرقة ، ويكون لديه ضبط مرتفع لمشاعره السلبية وأفكاره التشاؤمية ، و كل هذا يسهم في خفض عتبة الرضا لدى الفرد ، فعندما يقارن الفرد إنجازاته ، أو دخله ، أو مكانته الاجتماعية بالآخرين نجده يميل للرضا والقناعة ، وقد توصل (Mischel 1999) ، إلى أن العزو التكيفي للنجاح يرتبط بالرضا عن الحياة (Cheng & Furnham , 2001: 310) و توصل (Caprara et al 2006) إلى أن الاعتقاد في كفاية الذات يسهم في التوقع الإيجابي والرضا عن الحياة والشعور المرتفع بالتحكم في أحداث الحياة ، ومرتفعو التفكير الإيجابي عادة يقيمون أحداث الحياة السلبية ، كتحديات وليست كمهددات ، فنجدهم يتبنون أساليب مواجهة تحد من تأثير الأحداث السلبية مثل (التسامح ، التحمل ، الصبر ، طلب الدعم ..) ، والعديد من الدراسات اهتمت بتنمية جانب الرضا وتخفيض مشاعر السخط كإستراتيجية لتنمية مشاعر السعادة لدى الأفراد ، من خلال تنمية أفكار التسامح مع الذات والآخرين والعزو الايجابي لأحداث الحياة الشاقة ، والحد من مغالاة الفرد فيما يضع من معايير لتحقيق ذاته والحد كذلك من تضخيم الفرد لأخطائه (ارجايل ، ١٩٩٣ : ٢٧٠ - ٢٧٣)

يتضح من جداول (٤١ ، ٤٠ ، ٣٩) أن متغيرات (التفكير الإيجابي ، التفكير السلبي) تسهم بنسبة ٢٧٥ ، من التباين الكلى لتعدد البدائل لدى عينة الطلاب و متغيرات (التفكير الإيجابي ، التشريعي) تسهم بنسبة ١٣٩ ، من التباين الكلى لتعدد البدائل لدى عينة المعلمين و متغيرات (التفكير الإيجابي ، التفكير السلبي) تسهم بنسبة ١٧٨ ، من التباين الكلى لتعدد البدائل لدى العينة الكلية وتشير هذه النتيجة إلى أن التفكير الإيجابي يسهم إيجابيا في تعدد البدائل وأن التفكير السلبي يحد من البدائل المتاحة لدى الفرد ، وتعدد البدائل يشير إلى شعور الفرد بقدرته في السيطرة على الأحداث المرتبطة بحياته والتحكم فيها ، وأن البيئة الخارجية توفر له العديد من المثيرات المتاحة ، وفرصه في التطور والنمو وتحقيق الأهداف تعد ميسرة مقارنة بالآخرين .

- يتضح من جداول (٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤) أن متغيرات (التفكير الإيجابي ، التفكير السلبي) تسهم بنسبة ٣٨٢ ، من التباين الكلى للسعادة لدى عينة الطلاب و متغيرات (التفكير الإيجابي ، المتحرر) تسهم بنسبة ١٨٠ ، من التباين الكلى للسعادة لدى عينة المعلمين و متغيرات (التفكير الإيجابي ، العصابية ، الانبساط) تسهم بنسبة ٢٩٤ ، من

التباين الكلي للسعادة لدى العينة الكلية و تشير هذه النتيجة إلى أن متغيرات التفكير الإيجابي والعصابية والانبساط تسهم في التباين الكلي للدرجة الكلية للسعادة بنسبة ٢٩٤, وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات التي هدفت لتحديد مساهمة خصائص الفرد وتفكيره في السعادة ، وقد تراوحت نسبة مساهمة خصائص الشخصية في سعادة الفرد بين ٤٠ - ٥٠ % من التباين الكلي للسعادة وفقا لنتائج العديد من الدراسات في هذا المجال من (Tkach & LYubomirsky, 2006: 185) وتوصل كل من (Cheng & Furnham, 2001) إلى أن العصابية والانبساط يسهمان بنسبة ٤٢ % من التباين الكلي للسعادة ويشير (Harris & Lightsey, 2005: 409) إلى إنه توجد العديد من الأدلة العلمية التي تدعم فرضية أهمية العوامل الداخلية للفرد في سعادته مقارنة بعوامل الموقف الخارجي وظروف الحياة ، ويرى العديد من علماء النفس أن سعادة الإنسان تتبع من داخله، ولا تأتيه من خارجه ، فالسعادة مستمدة من إدراك الفرد للموقف ، وطريقة تفكيره فيه فالمواقف التي يعيشها الإنسان لا تجعله سعيدا أو شقيا بذاتها ، ولكن بالطريقة التي يفكر بها (كمال مرسى ، ٢٠٠٠ : ٤١) .

خلاصة واستنتاجات :

توفر الأدبيات النفسية في مجال السعادة دلائل علمية حول طبيعة الدور الذي تلعبه العوامل الخارجية كمصادر للسعادة والتي من أهمها ، أن العوامل الخارجية تسهم بشكل واضح في الإشباع الحسي الذي يرتبط عادة بالموقف ويشكل السعادة كحالة تتغير بتغير طبيعة المواقف الخارجية والدراسات التي اهتمت بدور العوامل الداخلية في سعادة الفرد أكدت على أن العوامل الداخلية والمتمثلة في خصائص الفرد وتفكيره تلعب دورا مزدوجا : الأول أنها مسؤولة عن تقدير وفهم وتفسير الفرد للموقف الخارجي ، والثاني أنها تعد محددا رئيسا لقدرة الفرد على تبنى أهدافا واضحة يسعى لتحقيقها مما ينمي لديه شعورا بالنجاح والإنجاز والتفوق وإدراك المعنى من الحياة ، فعلى سبيل المثال بعض الدراسات توصلت إلى أن رضا الفرد عن مهنته - عامل معرفي - وشعوره بالإشباع والإنجاز يحقق لديه شعورا بالسعادة يفوق تأثير ما تدره المهنة من دخل (Johnson & Krueger, 2006) .

وتقع الدراسة الحالية ضمن الدراسات التي اهتمت بالكشف عن دور العوامل المعرفية والشخصية في السعادة وانتهت إلى العديد من النتائج والتي من أبرزها أن

عوامل الشخصية والتفكير أسهمت بنسبة ٢٩، في التباين الكلي للسعادة (المكون المعرفي) وبنسبة ٣٤، من التباين الكلي للوجدان السلبي وبنسبة ٢٦، من التباين الكلي للوجدان الايجابي ، وتشير هذه النتيجة إلى أن مساهمة عوامل الشخصية والتفكير في المكون الوجداني للسعادة أعلى من مساهمتها في المكون المعرفي ، وبمقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة والتي استخدمت مقياس أكسفورد لتقدير السعادة ، نجد أن نسبة مساهمة عوامل الشخصية في السعادة في الدراسة الحالية ٢٩، ونسبة هذه المساهمة أقل من مساهمة الشخصية في السعادة والتي تراوحت بين ٤٠ - ٥٠ % في الدراسات الأجنبية ويعزو الباحث اختلاف حجم المساهمة إلى اختلاف العوامل الثقافية ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات صينية ، مثل دراسة لي وهى (Lu & Hu, 2005) أكدت نتائجها على أن مساهمة عوامل الشخصية في السعادة أقل مما توصلت له نتائج الدراسات في الثقافات الغربية ، وهذا يشير ضمنا إلى أهمية العوامل الخارجية كمصادر للسعادة في ثقافتنا العربية وهذه النتيجة في حاجة للمزيد من الدراسة .

وانتهت نتائج الدراسة أيضا إلى أن ارتباط عامل العصابية والتفكير السلبي بالمكون الوجداني للسعادة أعلى من ارتباطهما بالمكون المعرفي (الرضا ، وتعدد البدائل) وفي المقابل فإن كلا من الانبساط والتفكير الايجابي ارتبط بالمكون المعرفي للسعادة بدرجة أعلى من ارتباطهما بالجانب الوجداني ، وتشير هذه النتيجة إلى ضرورة تكريب الأفراد على استراتيجيات مقاومة التفكير السلبي وتنمية التفكير الإيجابي للارتقاء بمستوى السعادة لدى الأفراد العاديين .

وانتهت الدراسة أيضا إلى أن الوجدان السلبي يتأثر بخصائص الفرد بدرجة أعلى من الوجدان الإيجابي والذي يتأثر بدرجة أعلى بالأحداث الخارجية ، وتؤكد هذه النتيجة على أهمية تعرض الفرد لأحداث سارة ومبهجة لتنمية الوجدان الإيجابي .

ومن نتائج الدراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة يبدو واضحا أن للسعادة مكونين رئيسيين هما المكون الوجداني (السعادة كحالة) والمكون المعرفي (السعادة كسمة) ، وتوجد بعض الدلائل البحثية حول أهمية العوامل الداخلية في استعداد الفرد للسعادة (السعادة كسمة) ، وأهمية العوامل الخارجية في السعادة كحالة وهذه النقطة

في حاجة إلى المزيد من الدراسات للتوصل إلى فهم أعمق للعوامل التي تشكل السعادة
كسمة والعادة كحالة .

المراجع

- ١- إبراهيم الشافعي (١٩٩٩) : اختبار التفكير العقلاني و اللاعقلاني ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ٢- احمد محمد عبدالخالق (١٩٩٨) : التفاؤل وصحة الجسم : دراسة عاملية ، مجلة العلوم الاجتماعية الكويت ، مجلد ٢٦ ، العدد ٢ ، ص ص ٤٥ - ٦١
- ٣- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠) : السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الجزء الأول ، مصر ، دار النشر للجامعات .
- ٤- مايكل ارجايل (١٩٩٣) : سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبدالقادر يونس ، الكويت ، عالم المعرفة ، العدد ١٧٥ .
- ٥- عبدالستار إبراهيم (٢٠٠١) : الضغوط اللاحقة للصدمات النفسية والانفعالية : منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها ، كتاب المؤتمر الدولي الثالث ، ص ص ١٩ - ٥٥ ، الكويت ، مكتب الإنماء الاجتماعي ، الديوان الأميري .
- ٦- عبدالله جاد محمود (٢٠٠٣) : بعض الحاجات النفسية في ضوء الدافع للتعلم وأبعاد الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة الخبر ، المؤتمر الدولي الرابع (١٣-١٥ ديسمبر) ، الكويت ، مكتب الإنماء الاجتماعي ، الديوان الأميري .
- ٧- عبدالله جاد محمود (٢٠٠٤) : بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم ، مجلة بحوث كلية التربية النوعية - جامعة المنصورة ، ص ص ١ - ٥٢ .
- ٨- عبدالله الرويتع ، حمود الشريفى (٢٠٠٢) : صورة سعودية مختصرة لمقياس أيزنك المعدل للشخصية (ERQ - R) ، اللقاء السنوي العاشر ، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية ، ص ص ٤٦٩ - ٥٠١
- ٩- عبدالمنعم الدردير (٢٠٠٤) : دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، الجزء الأول ، القاهرة ، عالم الكتب .

- ١٠- عماد مصطفى عبدالرازق (٢٠٠٦) : أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية ، كتاب المؤتمر السنوي الثالث عشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ص ص ٤٢٣ - ٥١٨ .
- ١١- ممنوح صابر احمد (٢٠٠٣) : واقع المشكلات السلوكية المتعلقة بالعملية التعليمية كما يدركها الشباب في علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية و الديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بالدمام - السعودية ، مجلة كلية الآداب ببني سويف ، العدد الخامس ، ص ص ١٢٤ - ١٨٩ .
- ١٢- نجوى اليحقوقى ، بدر الانصارى (٢٠٠٥) : التفاؤل والتشاؤم : دراسة ثقافية مقارنة بين اللبنانيين والكويتيين ، مجلة العلوم الاجتماعية الكويت ، مجلد ٣٣ ، العدد ٢ ، ص ص ١١٤ - ١٣٣ .
- ١٣- نعمان محمد الموسوي (٢٠٠٥) : تحليل مضمون التفكير اللاعقلاني للطلبة الجامعيين باستخدام الصيغة العربية لقائمة المعتقدات اللاعقلانية ، المجلة التربوية ، الكويت ، المجلد ١٧ ، العدد ٧٥ ، ص ص ٩١ - ١٢٥ .

- 14- Abdel – Khalek, A. M. (2007) :Love Of life As A new construct In The Well –being domain . Social Behavior Personality, 35 , 125- 134 .
- 15- Abdel – Khalek, A. M. (2006) : Measuring happiness with A single – item scale . Social Behavior and Personality, 34 , 2, 139 – 150.
- 16- Argyle, M., & Lu, L. (1990 b) : happiness and social skills, Personality and Individual Differences. 11, 1011 – 1017.
- 17- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995) : testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors . In, Spiel Berger & Brebner (Eds) testing for stress and happiness: the role of social factors (pp 173 – 187). New York: Taylor and Francis.

- 18- Bostic, T. j., & ptacek, j .T. (2001) : Personality factors and the short-term variability in subjective well – being . *Journal of Happiness Studies*. 2 , 355 – 373.
- 19- Bradley, R. (2007) : psychosocial well-being and a multicultural personality disposition. *Journal of Counseling & Development*. 85, 73 – 81.
- 20- Brulde, B. (2006) : Happiness and the good life, introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*. 8, 1-14.
- 21- Caprara, G. V., steca, P., gerbino,M., paciello,M., & vecchio,G.M. (2006) : Looking for adolescents, well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia Psichiatria Socials* .15, 1, 30- 42.
- 22- Cheng, H., & Furnham, A. (2001) : Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*. 2, 307 – 327.
- 23- Day, L., & Maltby, J. (2003) : Belief good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and Irrational beliefs. *Journal of Psychology*. 137, 99-110.
- 24- Diener, E., & Emmons, R. (1984) : The independence of positive and negative affect . *Journal of Personality and Social Psychology*. 47, 1105 – 1117.
- 25- Eid , M., & Diener , E. (1999) : Intraindividual variability In affect : Reliability validity and personality correlates . *Journal of Personality and Social psychology*. 76, 4 , 662 – 676.
- 26- Foster, M.D., & Dion, K. (2003) : Dispositional hardiness and women's well-being relating to gender discrimination: The role of minimization . *Psychology of Women Quarterly*. 27, 197 – 208.
- 27- Francis, L.J., Katz, Y.J., Yablon, Y., & Robbins, M. (2004) : Religiosity – personality and happiness: A study among Israel

- male undergraduate. *Journal of Happiness Studies*. 5, 315 – 333.
- 28- Furnham, A., & Cheng, H. (1997) : **Personality and happiness** , *Psychological Reports*. 80, 761 – 762.
- 29- Furnham, A., & Christoforou. I. (2007) : **Personality traits**, emotional intelligence and multiple happiness. *North American Journal of Psychology* . 9, 3, 439 – 462.
- 30- Griffin, J. (2007) : What do happiness studies study. *Journal of Happiness Studies*. 8, 139 – 148.
- 31- Harris, P. R., & Lightsey, O.R. (2005) : **Constructive thinking** as a mediator of the relationship between extraversion, neuroticism and well-being. *European Journal of Personality*. 19, 409 – 426.
- 32- Hills, P., & Argyle, M. (2002) : **The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being**. *Personality and Individual Differences*. 33, 1073 – 1082.
- 33- Johnson, W., & Krueger, R.F. (2006) : **How money buys happiness: Genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction**. *Journal of Personality and Social Psychology*. 90, 4, 680 – 691.
- 34- Jude, T.A., Erez, A., Bono, J.E., & Thoresen, C.J. (2002) : **Are measures of self-esteem , neuroticism, locus of control and generalized self-efficacy indicators of a common core construct?** . *Journal of Personality and Social Psychology*. 83, 3, 693 – 710.
- 35- Kashdan, T.B. (2004) : **The assessment of subjective well-being , issues raised by the Oxford happiness questionnaire** . *Personality and Individual Differences*. 36, 1225 – 1232.
- 36- Keyes, C.L, Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002) : **Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions**. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82, 6, 1007 – 1022.

- 37- Lee, J.J., & Im, G.S. (2007) : Self-enhancing biasing personality, subjective happiness and perception of life-events: A replication in a Korean aged sample. *Aging & Mental Health*, 11, 1, 57 – 60.
- 38- Lewis, C.A., Francis, L.J., & Ziebertz, H.G. (2002) : The internal consistency reliability and construct validity of the German translation of the Oxford happiness inventory. *North American Journal of Psychology*. 4, 2, 211 – 210.
- 39- Lightsey, O (1994 a) : Positive automatic cognitions as moderators of the negative life event - dysphoria relationship. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 353 – 365.
- 40- Lu, L., & Hu, C. (2005) : Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 326 – 342.
- 41- Lu, L., & Shih, J. (1997) : Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*. 22, 249 – 256.
- 42- Macleod, A. K., & Moore, R. (2000) : Positive thinking revisited: positive cognitions, well-being and mental health. *Clinical Psychology and Psychotherapy* . 7, 1-10.
- 43- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2008) : Emotion intelligence: New ability or eclectic traits. *American Psychologist*. 63, 6, 503 – 517.
- 44- McGregor, I., & Little, B. (1998) : Personal projects, happiness and Meaning : on doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74, 2, 494 – 512.
- 45- Michael, F.W. (1983) : A program to increase happiness, further studies. *Journal of Counseling Psychology* . 30, 4, 483 – 498.
- 46- Michael, F., & Charles, A. (1993) : On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *American Psychological Society*. 2, 1, 26 – 32.

- 47- Mrcozek, D.K., & Kolarz, C.M. (1998) : The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75, 1333 – 1349.
- 48- Nezlek, J.B., & Allen, M.R. (2006) : Social support as a moderator of day-to-day relationships between daily negative events and daily psychological well – being *European Journal of Personality*. 20, 53 – 68.
- 49- Richard, L. (1994) : Thinking positive as a stress buffer. The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology*. 41, 3, 325 – 334.
- 50- Rigby, B., & Huebner, E. (2005) : Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence *Psychology in Schools*. 42, 1, 91 – 99.
- 51- Rim, Y. (1993) : Happiness and coping styles . *Personality and Individual Differences*. 14, 617 – 618.
- 52- Roysamb, E., Tambs ,K., Kjennerud,T.R., Neale,M.C.,& Harris,J.R .(2003) : Happiness and health: environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-Being, Perceived Health and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, 6 – 1136 – 1146.
- 53- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1993) : On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *American Psychological Society*. 2, 26 – 30.
- 54- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996) : Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70, 3, 1091-1102.
- 55- Tkach , C., & LYubomirsky , S. (2006) : How do people pursue happiness?: relating personality, happiness, increasing

- strategies , and well – being. *Journal of Happiness Studies* .7 , 183- 225.
- 56- Vittorio, C.G., & Patrizia,S. (2005) : Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*. 10, 4, 275 – 286.
- 57- Zheng, X ., Sang, D., & Lin, Q. (2004) : Personality, cognitive and social orientations and subjective well being among Chinese students. *Australian Psychologist*, 39 , 2 , 166 – 171.